هذه حياتك

لا وقت للتجارب

مبادئ مجربة لتجد الحياة التي تتمناها

بقلم جيم دونوفان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

هذه حياتك،
لا وقت للتجارب



هذه حياتك، لا وقت للتجارب

مبادئ مجرّبة لتجد الحياة التي تتمناها

بقلم جيم دونوفان





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	+٩٦٦
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	+٩٦٦
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	+٩٦٦
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢	١	+٩٦٦
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	+٩٦٦
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠	١	+٩٦٦
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	+٩٦٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	+٩٦٦
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	+٩٦٦
الدمام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	+٩٦٦
الاحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	+٩٦٦
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	+٩٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	+٩٦٦
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	+٩٦٦
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥	٢	+٩٦٦
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	+٩٦٦
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		+٩٧٤
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	+٩٧١
الكويت (دولة الكويت)				
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		+٩٦٥

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

THIS IS YOUR LIFE, NOT A DRESS REHEARSAL

Proven Principles For Creating The Life Of Your Dreams

By Jim Donovan



المحتويات

مقدمة

" لقد خُلق الإنسان ليحيا ، وليس ليعد نفسه للحياة " .

بوريس باستيرناك

قصتى

قد تسأل نفسك : " ما الذى يؤهل هذا الرجل لتأليف هذا الكتاب ؟ " ، إن ما يؤهلنى هو أننى كنت متواجداً هناك ، لقد هبطت إلى القاع ، وصعدت إلى السطح مرة أخرى ، لقد غرقت فى أدنى مكان يمكن أن يصله إنسان - ذهنياً ، وجسمانياً ، وروحياً ، وعاطفياً ، ومادياً ، لقد انحدرت إلى أكثر الأماكن التى لا أود أن أعود إليها مرة أخرى ، ومما يثير الدهشة ، أنه على الرغم من شدة انحدارى ، فقد استطعت تغيير كل شيء يحيطنى ؛ لأتخلص من حياتى المحطمة وذلك بتطبيق الأفكار التى تتم مناقشتها فى هذا الكتاب .

من خلال سلسلة من الأحداث والظروف التى تسببت فيها أفعالى تحولت حياتى إلى كارثة ، لقد كنت أعيش في غرفة صغيرة مؤجرة بحمام مشترك فى " ساوث برونكس " وهى تعد من أردأ الأحياء بمدينة " نيويورك" ، ولن أنسى أبداً الصراصير التى كانت لديها الجرأة حتى أنها لا تهرب عند إضاءة النور ، بل على العكس كانت تقف فى أماكنها وكأنها تقول : " ماذا تفعل فى حمامنا ؟ " . لقد كنت أدفع ٤٥ دولاراً إيجاراً للحجرة بصعوبة ، فما كنت أكسبه من نقود كنت أنفقه على الشراب ، ولم يعد لدىّ أصدقاء ، فبسبب ما أصبحت عليه لم يعد أحد يحتملنى ، كما تدهورت صحتى بسرعة رهيبة نتيجة لأسلوب حياتى وعاداتى الغذائية السيئة ، ولقد شعرت بأن الله قد تخلى عنى .

وكما يقولون ، فلقد انحدرت إلى القاع ، فقمت ببيع ممتلكاتى ونمت فى السيارات وقضيت أياماً دون تناول الطعام ، كما تم طردى ، إلى جانب تعرضى لجميع أنواع الإهانات التى ترتبط بمثل هذا الطراز من الحياة ، أما الشيء الوحيد الذى لم أقم به فهو السرقة .

إننى أتذكر إحدى أمسيات الربيع وأنا أسير فى شارع " برودواى " فى مدينة " نيويورك " وبدلاً من النظر إلى الأضواء المبهرة والسماء الساحرة ، فلقد كنت أنظر إلى الأرض باحثاً عن أى نقود حتى أستطيع شراء علبة سجائر ، وكانت هناك أيام أسير فيها مسافات طويلة حتى أصل إلى أماكن يبيعون فيها السجائر دون علب وكانت السيجارة تباع بعشرة سنتات .

نقطة تحول

لقد هبطت أخيراً إلى القاع ، وانحدرت إلى أقصى مدى يمكننى تحمله ، ووصلت للنقطة التى عندها قال لى شيء بداخلى : " يجب أن يتغير ذلك ـ الآن . " ولقد كان حظى جيداً ؛ لأن لدىّ والدين كانا يريدان تحملى وإعطائى فرصة أخرى ، وإذا لم يكونا معى ، لكان قد انتهى الحال بى وأنا أحيا فى حديقة عامة أو ما هو أسوأ من ذلك .

إننى لست موقناً بالضبط ما هى نقطة التحول ، ولكن كل ما أعرفه هو أننى عانيت من الألم بأقصى قدر أستطيع تحمله ، كما أننى قد فكرت فى الانتحار ، فحياتى التى كانت فى يوم من الأيام واعدة تحولت إلى كارثة ، لقد بددت مهاراتى ومواهبى التى ولدت بها . ولقد قررت إما أن أتغير أو أموت ، وفى الحقيقة ، فى هذه المرحلة من حياتى ، لم يكن يهم بالنسبة لى أيهما أختار .

وحينما كنت أعيش فى غرفة فى شقة والدى ، صليت لله ودعوته أن يساعدنى ، ولم يمض وقت طويل بعد هذا الوقت المؤلم حتى وجدت نفسى فى أحد برامج العلاج من إدمان الكحوليات وكنت فى طريقى نحو الشفاء ، فى الوقت الذى اعتقدت فيه أن حياتى قد انتهت ، ولكننى أعرف الآن أنها كانت مجرد البداية .

لقد تلقيت الكثير من المساعدة والدعم فى أشد أوقات حياتى قتامة ؛ لذا إذا كنتَ تعانى من مشكلة خطيرة مثل الإدمان ، فعليك بطلب مساعدة متخصصة ، ولا تحاول الخوض فيها بمفردك ، اتصل بأحد برامج الدعم ، أو طبيبك المعالج ، أو رجل الدين ، أو أى شخص مؤهل للمساعدة فى هذه الأمور ، فإن هذا الموقف يعد الخيار ما بين الحياة أو الموت ولا يجب الاستخفاف به .

إننى لم أقم بتأليف هذا الكتاب لاكتساب عطفكم أو للتأثير عليكم بمدى كفاحى ، ولكننى أشارككم قصتى حتى تدركوا أنه مهما كان سوء الموقف فهناك دائماً أمل .

إن معظمكم ممن يقرأ هذا الكتاب لم يصل إلى نفس درجة الانحدار التى وصلت إليها أنا ، فالكثير منكم لديه عمله ، وأسرته ، ومنزله . إلا أننى أعلم أنكم تواجهون بعض التحديات أيضاً . وعلى الرغم من أن موقفكم الشخصى قد لا يكون فى مثل خطورة موقفى إلا أنه لا يقل عنه أهمية .

ربما يكون أحدكم قد عانى من صعوبات مادية أو على وشك ترك وظيفته دون مستقبل ، أو قد يشعر أحدكم بالقلق بسبب خفض العمالة (وهى كلمة

حديثة للفصل من العمل دون أسباب واضحة) ، وقد تكون صحتك متدهورة أو قد تعانى من سوء علاقتك بأفراد أسرتك .

وقد يكون كل شيء في حياتك رائعًا ولكنك فقط تود أن يكون أفضل من ذلك . إننا جميعنا نرغب فى النمو وتوسيع آفاقنا . هناك دائماً الكثير لكى نعطيه ونفعله ونملكه ونكون عليه . إن الطبيعة الإنسانية هى التى تجعلنا نرغب فى تجربة أفضل ما يمكن أن تقدمه لنا الحياة .

كتاب بسيط

إن هذه الاستراتيجيات بسيطة وعملية ويمكن لأى فرد استخدامها ، وعن طريق تطبيق المبادئ الموجودة بهذا الكتاب يمكنك أن تنتقل من الحياة التى تعيشها فى هذه اللحظة إلى الحياة التى تراها فى أحلامك .

اليوم

اليوم ، وبعد سنوات عديدة ، أقوم بلوم نفسى عندما أنظر إلى الحياة الرائعة التى أحياها الآن ، كما أننى أشكر الله على الفرصة الثانية التى منحها لى ، وكما قال " روبرت شولر " : " لقد وعدت الله أن ألاحق الحلم الذى منحنى إياه " .

إننى الآن أقوم بعمل أحبه ، كما أن لى أثرًا إيجابيًا فى حياة الآخرين . إننى كرست نفسى تماماً لعملى وأتشوق لكل يوم جديد بحماس وإثارة لكى أبدأه . إننى متزوج بامرأة رائعة تزودنى بالدعم والمساندة ، زوجتى " جورجيا " . ولدىّ أسرة لطيفة ، وأصدقاء أعزاء وأسكن فى منزل يفوق

الخيال فى جماله ويحتوى على جميع أدوات الرفاهية التى أرغب فيها ، فى مكان جميل فى مقاطعة " باكس " بولاية " بنسلفانيا " .

لقد أصبح لدىّ أكثر مما كنت أتخيل ، ولكن أهم شيء هو أننى أعيش فى سلام داخلى ، ولقد أعدت التواصل مع الله ، ذلك التواصل الذى شعرت للحظة بأننى قد فقدته ، إن لحياتى هدفًا مثل حياتكم تماماً ، وجميعنا مشاركون فى إعمار هذا العالم ، ولكل منا دوره الذى يجب أن يؤديه فى الحياة .

لا تقرأ هذا الكتاب فحسب ، بل قم باستخدامه !

أرجو أن تستخدم هذا الكتاب ولا تقرأه فقط ، قم بتطبيقه ، خذ منه كل ما تحتاج إليه لجعل حياتك هى الحياة التى ترغب فيها ، قم بذلك الآن لأنك تستحق ذلك ، قم بذلك الآن لأن أسرتك تستحق أفضل حياة ممكنة ، والأهم من ذلك ، هو أن تقوم بذلك الآن ؛ لأنها حياتك وليست مجرد تجربة ثوب جديد .

كيف تستخدم هذا الكتاب ؟

" إنهم يستطيعون لأنهم اعتقدوا أنهم يستطيعون " .

فيرجيل

كيف يمكنك الحصول على أقصى استفادة من هذا الكتاب ؟

إذا لم تكن لديك مذكرات ، فإنه لمن الجيد أن تقوم بكتابتها ، فلقد قيل من قبل إن الحياة التى تستحق أن نحياها تستحق كذلك أن يتم تسجيلها ، إن المذكرات ليست بحاجة لأن تكون تفصيلية ، ويمكنك عمل ذلك فى أى مفكرة ، فهى مثل الاحتفاظ باليوميات ، إنك فقط بحاجة إلى مكان لتسجل فيه أفكارك ، وملاحظاتك ، ومشاعرك ، مكان لتدون فيه أحلامك وأهدافك وخططك ، هناك العديد من الأشخاص الذين يكتبون فى مذكراتهم كل يوم على الرغم من عدم ضرورة ذلك .

إن أعظم فائدة فى الاحتفاظ بالمذكرات هى القدرة على العودة عبر السنوات الماضية . إننى أقوم بذلك منذ عشر سنوات تقريباً وأنا أحب قراءة مذكراتى التى كتبتها خلال السنوات الماضية . إن رؤية ما أصبحت عليه الآن وإدراك ما حققته من أحلام يحفزنى ويلهمنى كثيراً ، سوف تقابل بعض التمارين خلال هذا الكتاب ، أرجو أن تقوم بها . قم بتدوينها فى مذكراتك أو على الأقل فى مكان ما داخل أى كتاب ، وكما قلت مسبقاً فإن هذه المبادئ مفيدة ولكن فقط إذا استخدمتها .

إننى أقترح أن تقرأ الكتاب كاملاً ثم تقوم بالعودة مرة أخرى وقضاء بعض الوقت فى عمل التمارين ، وهنا تكمن الفائدة الحقيقية . قد تكون قادراً على قراءة جميع الكتب المكتوبة ، ولكن إذا لم تقم بممارسة الأفكار فلن يتغير شيء . فمعظمنا يعرف ما يجب عليه عمله ، والسؤال هو : هل نقوم بعمله فعلاً ؟

يمكنك تغيير حياتك

لا يهم من أين تبدأ ، أو مدى الانحدار الذى وصلت إليه ، فيمكنك أن تحقق النجاح طوال حياتك ، كما يمكنك تغيير حياتك كلها بحيث تكون أفضل مما أنت عليه . لقد كنت فى القاع ، وأنا أعلم بماذا يمكنك أن تشعر فى هذه الحالة ، كما أعرف أنك قادر على تغيير ظروفك . فلقد فعلتها وشاهدت كثيرين غيرى يفعلون ذلك .

مبادئ مجربة

إن المعلومات الموجودة بهذا الكتاب ليست نظرية ، فهى ليست مجرد مجموعة لطيفة من الأفكار ، ولكنها مبادئ تمت تجربة فوائدها . فلقد تحدت هذه الأفكار عوامل الزمن ، ولقد استخدمتُ هذه الأفكار والطرق بنفسى فى حياتى الخاصة ، ولقد وصلت إلىّ من أناس آخرين ، وأنا أقوم بتوصيلها إليكم . لقد استخدمت هذه الأفكار لعمل تغييرات هائلة فى حياتى ، وأعلم أنها مفيدة ، ومادامت مفيدة بالنسبة لى ، فسوف تكون كذلك بالنسبة لكم ، لقد قمت بتعليم هذه الطرق فى حلقات الدراسة وورش العمل ورأيت النتائج التى يحصل عليها الناس عندما يقومون بتطبيقها .

الأمر يرجع إليك

إذا أردت تحقيق النجاح مدى الحياة فإنك تستطيع ، ولكن أنت فقط من يستطيع ذلك . إننى لا أستطيع تغيير حياتك . ولا يوجد كتاب فى العالم يمكنه أن يغير حياتك ، ففى النهاية الأمر يرجع إليك .

لا تأخذ ما هو موجود بالكتاب على أنه أمر مسلم به ، عليك بالعمل من خلال الأفكار واختبارها والبحث فيها ، فإذا ما وجدت أى شيء يتضاد مع معتقداتك ، فإن عليك تركه . عليك بأخذ ما يفيدك ، فإنها حياتك وأنت تستحق أن تجعل حياتك أفضل ما تكون ، وتستحق أن تحصل على الحياة التى تحلم بها وتستحق النجاح مدى الحياة .

استعد ، ابدأ ، انجح !

قم بربط حزام مقعدك ؛ لأنك سوف تبدأ فى رحلة مذهلة ، فهى مثيرة وملهمة وهائلة وقوية ... وسوف تستمر فى التحسن إلى الأبد ، استمتع برحلتك والتجارب التى تقدمها لك الحياة ، ابدأ الآن فى عيش الحياة التى تحلم بها .

ماذا تنتظر ؟

" بعد كل ما قيل وما تم عمله ، فإن ما قيل أكثر مما تم عمله ".
مجهول

قم بذلك الآن ! أياً كان ما تؤجله ، قم به الآن ، إنها حياتك وليست مجرد تجربة ثوب جديد . ما الذى ترغب فيه دائماً ولكن - ولسبب غير محدد - لا تصل إليه ؟ إننى أشير إلى الرغبات الصغيرة وليس الأهداف الكبيرة مثل : " الزواج " أو " تأسيس عمل خاص بك " .

بالنسبة لى ، فلقد كانت أشياء مثل السباحة مع الدولفين ، وركوب طائرة شراعية تمثل بعض رغباتى ، وعلى الرغم من أنها ليست إنجازات كبيرة ، إلا أننى ما زلت لسبب ما أقوم بتأجيلها منذ سنوات . لماذا نتعامل مع حياتنا وكأننا سنعيش إلى الأبد ؟

فى الحقيقة ، إن حياتنا على الأرض ليست إلا لحظة من عمر الزمن . فإذا ما قارنت عمرنا ولو كان ١٠٠ سنة بعمر هذا الكوكب ، فسوف تعرف أننا هنا للمحة من الزمن .

ما الذى تؤجله ؟ ما الأشياء التى ترغب فى تجربتها دائماً ولكنك تقوم بتأجيلها لأنك تعتقد أن لديك كل الوقت فيما بعد ؟
قم بقراءة صفحة الوفيات فى جريدة اليوم لتعرف أن كل شخص ممن تجد أسماءهم بها كانوا يعتقدون أن لديهم يومًا جديدًا . إننى لا أريد أن أزعجك ولكننى أريد أن أصدمك بالواقع لتدرك أن الأمر كذلك . إنها حياتك .

حياتك ثمينة

لا تستخف بحياتك ، عليك أن تعيشها الآن . هل رغبت دائماً في السباحة في الهواء ؟ أو زيارة الأهرام ؟ أو السباحة مع دولفين ؟ أو رؤية شلالات نياجرا ؟ أياً كان ما كنت ترغب فيه وتؤجله ، قم بعمله الآن . اصنع خطة وحدد ما تحتاجه لتستعد لذلك . عليك بمعرفة التكاليف والبدء في التنفيذ .

عندما بدأت في تأليف هذا الكتاب لم أكن قد جربت الطيران في طائرة شراعية ، على الرغم من أنني كنت أرغب في ذلك كثيراً . ولم يكن هناك سبب منطقي لعدم قيامي بذلك ولكنني كنت أؤجلها ليوم آخر .

اليوم الآخر هو الآن ! إنني سعيد لأن أقول ذلك الآن بينما أقوم بوضع اللمسات النهائية على هذا الكتاب ، لقد قمت بتجربة الإبحار في الهواء . لقد قررت أن آخذ بنصيحتي وأجعل اليوم الآخر الآن . ولقد كان الأمر رائعاً وفي منتهى البساطة . وكل ما كنت بحاجة إليه هو البدء في العمل .

أجب عما يلي في مذكراتك :

ما الذى ترغب فيه باستمرار ؟

ما الاستعدادات التى تحتاج إليها ؟

ما هو موعد تحقيق الهدف ؟

حياة مَنْ هذه ؟

" إن الناس يموتون وموسيقاهم ما زالت بداخلهم " .

رالف والدو إميرسون

حياة مَنْ التى تعيشها ؟ هل تعيش حلمك أم حلم شخص آخر ؟

كم من حياتك يتم تقريره من قبل شخص آخر ؟ هل التحقت بوظيفة لا تحبها ؛ لأنها كانت متوقعة منك ؟ هل ترتبط بأنشطة بدلاً من تركها وذلك لأنها مجرد جزء من دورك كأب أو أم ، ابنة أو ابن ، زوج أو زوجة ، أو صديق ؟

ماذا عنك ؟ هل رأيك لا يهم ؟ إنه ليس منطقياً فقط ، ولكن من الصحى ذهنياً أن تقوم أنت بتوجيه حياتك .

إذا كنت فى مهنة لا تحبها فحاول أن تسأل نفسك السؤال التالى : إذا كنت سأبدأ حياتى المهنية من جديد ، فما الذى كنت سأختاره ؟

بعض الأشخاص يتقاعدون ، ولأنهم يستطيعون عمل ما يريدون ، فإنهم يبدأون مجالاً جديداً ، وعندها يقومون بعمل ما يحبونه ؛ وكثيراً ما يحققون نجاحات هائلة .

الشهرة بعد المحاولة الثانية

قد لا تتذكر أن الممثل " كارول أوكونور " الذى قام بأداء دور " أرشى بانكر " في" الكل فى الأسرة " ثم لعب دور رئيس الشرطة الضخم فى " فى حرارة الليل " كان مدرساً فى مدرسة ثانوية حتى بلغ الأربعين من عمره ، وعلى الرغم من أن مهنة التدريس هى مهنة نبيلة ، إلا أن أعظم قدراته على العطاء للإنسانية كانت من خلال مواهبه فى التمثيل ، ولحسن حظنا نحن الذين استمتعنا بمواهبه ، فإنه اتبع خطاه وأصبح ممثلاً .

ومثال آخر على تغيير المهنة والتحول لمسار آخر هو الممثلة الكوميدية " فيليس ديلر " ، لقد كانت عاملة نظافة حتى سن السابعة والثلاثين . وبالمصادفة اشتعلت قدراتها غير المستخدمة عند قراءة كتاب " سحر الإيمان " بقلم " كلاودبريستول " . ومن المثير للدهشة إن " ليبراس " عازف البيانو الشهير قد استخدم الاستراتيجيات الموجودة بهذا الكتاب وساعدته فى نجاحه الباهر وتكوين ثروته الهائلة .

تحمّل مسئولية حياتك

إنك مدين بإدارة حياتك لنفسك . إننى لا أقترح أن تخرج وتغير كل شيء بين عشية وضحاها ، ولكن يمكنك البدء فى توجيه حياتك فى الاتجاه الذى تريده .

على سبيل المثال ، إذا كنت ترغب دائماً فى أن تصبح ممثلاً أو ممثلة ولكن لديك مسئوليات مادية تتطلب منك الالتحاق بوظيفة حقيقية ، فيمكنك إشباع احتياجاتك للتمثيل بالالتحاق بالمجموعات المسرحية المحلية ، فالعديد من

المشاركين فى هذه المسارح لديهم وظائف أخرى عادية بدوام يبدأ من الساعة التاسعة وحتى الخامسة من يوم الاثنين وحتى يوم الجمعة ، وهم مدركون أن لديهم متنفساً لإبداعاتهم الكامنة يجدونه فى عطلة نهاية الأسبوع .

إذا كنت تستغلين وقتك لأداء دورك كزوجة وأم ، فيمكنك استغلاله بعض الوقت لنفسك ، ولتحقيق أحلامك ، يمكنك الترتيب مع زوجك لرعاية الأطفال بينما تقومين برعاية احتياجاتك .

إن اهتمامك بنفسك ليس أنانية ، فإن الكتب المقدسة تدعونا كى نحب جيراننا كما نحب أنفسنا ولم تقل " بدلاً من أو أكثر من أنفسنا " . اسمح لنفسك بمعاملة ذاتك على أنك شخص متميز وابدأ ذلك بتخصيص بعض الوقت لعمل الأشياء التى تريد عملها لنفسك .

إذا كنت فى وظيفة لا تحبها على الإطلاق ، فابدأ فى عمل خطة تسمح لك بالتغيير . قد تكون بحاجة للتمرين على وظيفة أخرى . إننى أعرف الكثير من الممرضات اللاتى عندما أدركن أنهن يقضين وقتًا فى ملء البيانات أكثر من الوقت الذى يقضينه مع المرضى ، بدأن فى العمل بمجالات أخرى مثل العلاج بالتدليك ولقد أشبع ذلك حاجاتهن للعمل مع الناس بشكل مباشر .

الفصل الأول - الرضا والسلوك

" إن أقصى حريات الإنسان هي أن يختار الشخص سلوكه في مجموعة من الظروف المحيطة به " .

فيكتور فرانكل

منذ سنوات عندما كنت أعيش فى مدينة نيويورك ، اعتدت على استخدام القطار فى ذهابى للعمل ، وعادة ما كان يوجد هناك المئات من الأشخاص على الرصيف منتظرين القطار ، وأحياناً ما كان يتأخر القطار لسبب أو لآخر . ولقد اعتدت على مشاهدة بعض المسافرين الذين يصابون بالقلق والتوتر وكأنهم بذلك سيجعلون القطار يأتى إليهم . جميعنا قد رأى هذا النموذج من الأفراد والذى يبدأ فى السير على الرصيف جيئة وذهاباً ، ناظراً إلى ساعته ، ثم يمد رقبته وينظر عبر المحطة حتى يرى إذا كان القطار قادماً ، وكأن ذلك سيجعل القطار يصل . وبعد فترة يرتفع ضغط دمه ، وقد تستطيع رؤية أوردة رقبته وهى نافرة .

ولقد لاحظت أنه مهما بلغ توتر هذا الشخص فإنه لن يجعل القطار يأتى بسرعة ، إن سيره وتوتره لا يؤثران إطلاقاً على القطار . كل ما حدث هو زيادة شعوره بالضغط ، ومن الواضح أن هذا الشخص لا يستطيع تغيير الموقف ، وكان من الأفضل أن يتقبل قلة حيلته بشأن هذا الموقف ببساطة ، إن الهدف من القصة هو أنه على الرغم من عدم قدرتنا على تغيير العديد من المواقف ، إلا أننا نستطيع تغيير نظرتنا إليها ومدى تأثيرها علينا .

كم منا سيكون مثل هذا الشخص ويسمح لموقف خارج عن سيطرته يؤثر عليه ويتسبب فى تدمير مشاعره ؟

الرضا

إن الرضا هو أول مفاتيح النجاح الدائم فى الحياة ، فالرضا يعنى أن نقبل أنفسنا ، وظروفنا ، والعالم من حولنا كما هو ، وليس كما نرغب أن يكون . ويعنى أيضاً التخلص من الهروب والإنكار وأن نصبح أمناء مع أنفسنا ، كما يعنى تحليل الموقف وتقبل ما لا يمكننا تغييره أو السيطرة عليه ، ويعنى أن نمتلك الشجاعة على تغيير الأشياء التى لدينا القدرة على تغييرها ، كما يعنى أن نكون حكماء حتى نعرف الفرق بين الموقفين .

هناك دعاء رائع ـ دعاء السكينة ـ الذى يذكرنا بأن نكون أكثر رضاً :

اللهم ألهمنى

السكينة لتقبل الأشياء التى لا أستطيع تغييرها ،

والشجاعة لتغيير الأشياء التى أستطيع تغييرها ،

والحكمة لكى أعرف الفرق بينهما .

الإنكار

إننى هنا أتحدث عن أى موقف نقوم فيه بخلق أعذار لأنفسنا ، على سبيل المثال ، عندما يكون وزنك زائدًا بمقدار ٥٠ رطلاً ، وتقوم أنت بالتماس العذر لنفسك على أن عظامك كبيرة . هل عظامك كبيرة بالفعل ، أم أن وزنك زائد من الإفراط فى تناول الطعام وعدم ممارسة الرياضة ؟

تقبل نفسك على ما أنت عليه الآن ـ سواء كنت جيداً أو سيئاً ، كن صريحاً مع نفسك واعترف بمكانك الحقيقى ، أنا لا أقترح عليك تجاهل إنقاص وزنك إلى معدل معقول وأكثر صحة ، ولكنى بكل بساطة أقترح عليك أن تتقبل حالتك الراهنة أولاً والاعتراف بها .

إن الأشخاص الذين تغلبوا على مشاكل إدمانهم للكحوليات ، أو العقاقير ، أو الأطعمة ، أو المقامرة ، تعلموا أولاً الاعتراف بمشاكلهم وتقبلها ، فهذا القبول يشير إلى رغبتك فى حل المشكلة والذى بدوره سيمنحك القدرة على تغييرها .

اعترف بأنك من أوجدت موقفك الحالى ، سواء بوعيك أو بدونه ، وتحمل مسئوليته وكن راغباً فى تغييره .

كلما استطعت تقبل حقيقة الموقف ، فسوف تتمكن من اتخاذ خطواتك الأولى نحو حياة سعيدة وناجحة .

تَقَبَّلْ نفسك

العديد منا لديه صور سلبية عن نفسه ، إن معظم مشاكل مجتمعنا الخطيرة ـ إدمان المخدرات ، الكحوليات ، ارتكاب الجرائم ، عصابات المراهقين . الطلاق ، وغيرها كثير ـ تبدأ بصورة سلبية عن الذات وعدم الاعتزاز بالنفس . إن معظم المجرمين ليس لديهم تقدير لذواتهم . إن كل ما تحتاجه للتأكد من ذلك هو زيارة أحد السجون والحديث مع أحد النزلاء بها ، وأول ما سوف تلاحظه هو أنهم ينظرون فى الأرض باستمرار طوال فترة حديثهم معك . وهذا دليل قاطع على فكرتهم السيئة عن أنفسهم .

خلال إحدى ورش العمل الخاصة بى ، قالت إحدى السيدات إنها لا تحب الذهاب إلى الحفلات أو مقابلة أشخاص جدد ؛ لأنها ، وكما قالت هى ، " لأنهم سوف يعرفون كم أنا غبية " . والحقيقة هى أنها شخصية ذكية للغاية ولكنها قد نمت لديها صورة سلبية عن نفسها وسمحت لها بالحد من تجاربها .

إن " لويز هاى " مؤلفة الكتب الأكثر مبيعاً اقترحت أن نعمل على الإقرار بتقبل أنفسنا وتكرار عبارة " **إننى أتقبل نفسى** " . إننى أحفزك على تجربة ذلك مع نفسك خاصة إذا كانت لديك صورة سلبية عن ذاتك ، إذا أردت أن تحصل على قراءة سريعة لمستوى اعتزازك بنفسك فعليك بالوقوف أمام المرآة وقول " إننى أتقبل نفسى " ولا تندهش إذا ما جعلك ذلك تشعر بالخوف أو عدم الراحة . لقد رأيت أشخاصاً ينفجرون فى البكاء عند أداء هذا التمرين . ولكن مع الاستمرار على عمل ذلك فسوف تلاحظ خلال الوقت أن هناك تغيرات فى كيفية شعورك تجاه نفسك وحياتك بوجه عام ، إن " لويز " تقترح أن تقول ، وتكتب ، وتغنى هذه الكلمات من ٣٠٠ إلى ٤٠٠ مرة يومياً !

تمرّن على تقبل الشكر من الآخرين بدلاً من مسح المجاملة بكلمات مثل : " **لا داعى لذلك ، فلقد كان الأمر بسيطاً** " .

إنك تستحق المجاملات ، إنك تستحق الحب ، إنك تستحق السعادة . تذكر ، فإن الله لم يخلقنا دون فائدة .

من المفيد أن تتذكر دائماً أنه على الرغم من أنك لن تصبح مثالياً أبداً ، إلا أنك يمكن أن تصبح أفضل مما أنت عليه الآن . بالنسبة لى ، فإننى دائماً ما

أحببت مبدأ أن حياتى عمل فنى فى تقدم مستمر ، فمثل الفنان الذى يعكف على رسوماته ، يمكننى العمل على مناطق مختلفة من حياتى . إننى أتغير ، وأنمو ، وأتطور ، وأصبحُ أكثر دقة طوال الوقت . وبالطبع ذلك لن يكتمل أبداً ، فالحياة عبارة عن تغير ونمو دائمين .

وبتحديد المناطق التى تريد تغييرها فى حياتك ، فإنك تكون على طريق البناء لنجاحك الدائم ، وفيما بعد سوف تطور خططاً محددة لعمل التغيير ، ولكن بالنسبة للوقت الراهن فإن عليك ببساطة تحديد ما ترغب فى تغييره .

ولكى تكون أكثر وضوحاً بشأن التغييرات التى ترغب فى إجرائها ، أكمل التمرين التالى :

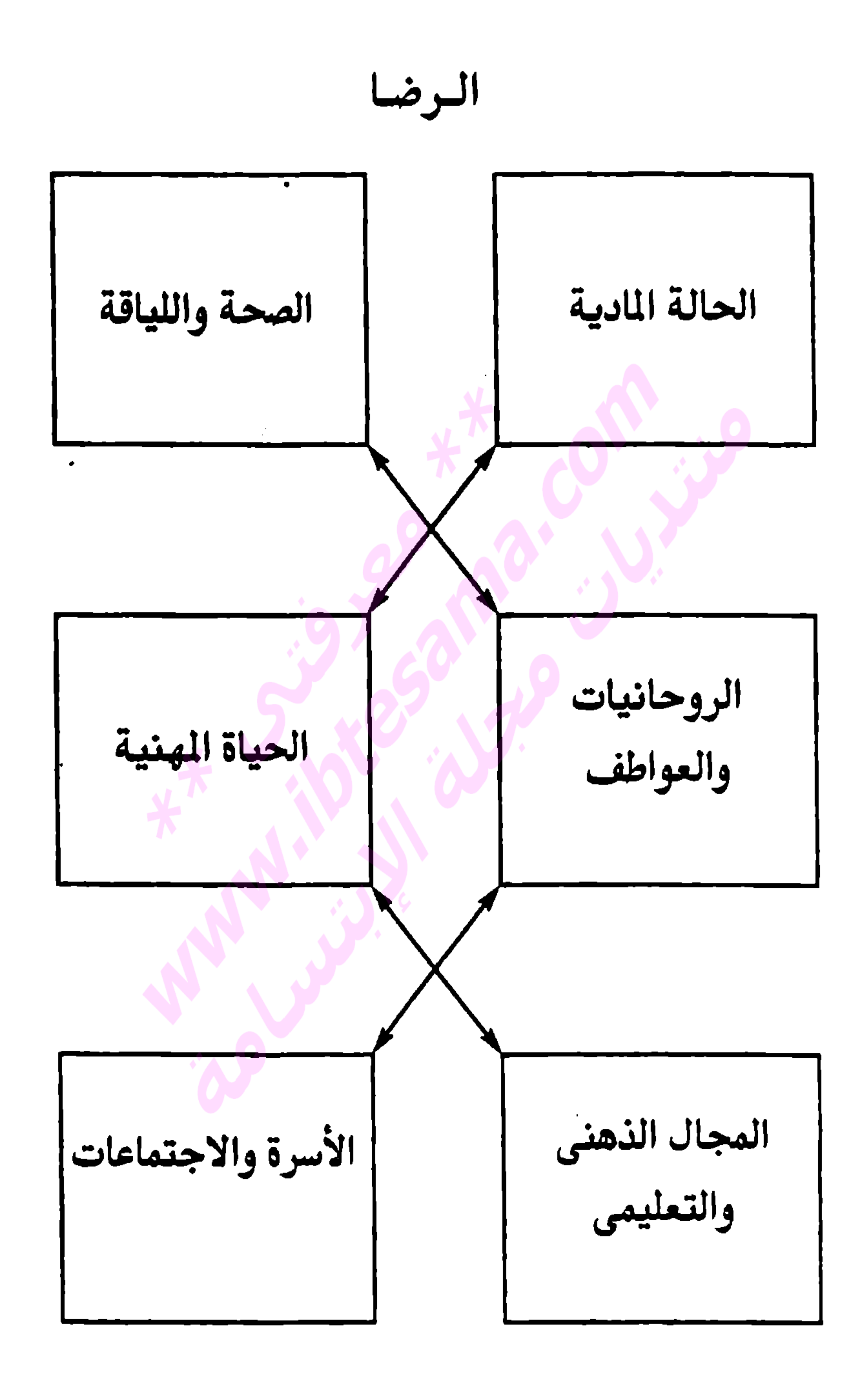
تمرين ـ الرضا

ارسم على ورقة ستة صناديق (انظر المثال صفحة ٢٣) واكتب عليها ، كما هو موضح ، أكبر ستة مجالات فى حياتك :

- الأسرة / الاجتماعيات .
- الحياة المهنية .
- الصحة / اللياقة .
- الروحانيات / العواطف .
- الحالة المادية .
- المجال الذهني/ التعليمى .

فى كل صندوق ، اكتب الشىء الذى تحب تغييره أو العمل على تحسينه ، على سبيل المثال ، إذا كنت زائد الوزن ولديك تحديات صحية ، فقم بتدوين ذلك فى الصندوق المكتوب عليه " الصحة / اللياقة " . أو إذا كان دخلك ليس كما ترغب ، فاكتب " زيادة الدخل " فى صندوق " الحالة المادية " .

غالباً سوف يكون لديك شىء فى كل صندوق . لا بأس فى ذلك ، وتذكر أننا جميعاً فى حالة تطور مستمر .


الـرضـا
الصحة واللياقة
الحالة المادية
الحياة المهنية
الروحانيات والعواطف
الأسرة والاجتماعات
المجال الذهنى والتعليمى

السلوك

إن المفتاح الثانى للنجاح مدى الحياة هو السلوك ، إن سلوكك يؤثر على كل شيء فى حياتك . فكيُف يكون سلوكك ؟ هل أنت من الأشخاص الذين يلومون الظروف الخارجية على مشاكلهم ؟ هل تعيش فى حالة ذهنية سلبية معظم الوقت ؟ لا أعتقد ذلك ، فمثل هؤلاء الأشخاص لن يفتحوا مثل هذا الكتاب .

وعلى الرغم من إيجابيتك معظم الوقت ، فسوف تكون هناك أيام تشعر فيها بالسلبية ، وعلى الرغم من كون ذلك لا يضر لبعض الوقت ، فإن السلوك السلبى لفترات طويلة له عواقب مدمرة ، إن السلوك السلبى يقيد مبادراتك ويدمر مبادئك .

إن السلوكيات التى تجعلك تقول : " وماذا فى ذلك ؟ " أو " ومن يهمه ذلك ؟ " تمنعك من عمل الأشياء التى سوف تساعدك على بناء الحياة التى ترغب فيها لنفسك ولأسرتك .

ماذا يحدث ؟

إليك كيفية تسبب السلوك السلبى فى الحد من قدراتنا إلى الأبد . فى إحدى نقاط انحدارى فى حياتى الخاصة كنت دائماً ما أقول " وماذا فى ذلك ، وما الفائدة ؟ " لقد شعرت بأننى تجمدتُ بمكانى بسبب ظروف خارجة عن إرادتى وأصبحت ألوم العالم على حالتى ، لقد عرفت أننى فى القاع ، لذا فلماذا أهتم ؟ إن المشكلة ، كما تعلمت من خلال الآلام العاطفية التى واجهتها ، هى أن هناك دائماً نقطة أكثر عمقاً يمكننا الغرق والهبوط إليها . وكلما استمر سلوكى السلبى ولومى الدائم ، تأزم موقفى أكثر .

وعندما رغبت في تحمل مسئولية حياتي والتوقف عن اللوم والنظر فيما هو جيد وإيجابى ، أصبحت قادراً على جعل كل الأمور تسير فى صالحى .

إن السلوك السلبى يجعلنا عالقين بدون حراك ، وذلك يمنعنا من الانضباط الذى نحتاجه لتحسين حالتنا . إذا تبنيت طريقة " وما الفائدة ؟ " بشأن ظروفك ، فسوف تسوء ظروفك أكثر .

إنه لمن الضرورى أن تغير السلوك السلبى وتتعلم أن تصبح شخصًا إيجابياً . استخدم المبادئ ، والطرق ، والأفكار الموجودة بهذا الكتاب لمساعدتك .

الامتنان

إن أسرع وأسهل طريقة عرفتها لتحويل السلوك السلبى إلى إيجابى هى تنمية الشعور بالامتنان . قد ترغب فى الاحتفاظ بمفكرة للامتنان ، والتى يمكنك فيها عمل قائمة بالأشياء التى تشعر تجاهها بالامتنان فى حياتك .

من المستحيل أن تكون ممتناً وفى نفس الوقت لديك شعور بالشفقة على نفسك . إن أكثر السلوكيات السلبية نابعة من الشفقة على النفس وحديث النفس " كم أنا مسكين " . يمكنك تغيير السلوك السلبى إلى الإيجابى بسرعة وذلك بأن تصبح ممتناً .

إن أبسط طريقة لعمل ذلك هى أن تطرح على نفسك هذا السؤال : " ما الذى أشعر بالامتنان من أجله اليوم ؟ " ثم تدون ما يأتى بذهنك . قد يكون ذلك كل ما لديك من نعم ، مثل : الصحة الجيدة ، أو نقاء الذهن ، أو الأسرة

المحبة ، أو العمل الجيد ، أو المنزل المريح ، أو الأصدقاء ، أو الحيوانات الأليفة ، وهكذا .

اجعل إحصاء النعم التى لديك عادة يومية وقم بعمل قائمة بما تشعر تجاهه بالامتنان فى حياتك . وعندما يكون هذا أول شىء تفعله عند استيقاظك فى الصباح ، سوف تشعر بتحسن فورى وهذا بدوره يجعلك تبدأ يومك بشكل إيجابى .

وفى الأيام التى تشعر فيها بالسلبية والإحباط ، أخرج المفكرة وقم بقراءتها . حيث إن القيام بذلك سوف يشعرك بتحسن فورى .

العمل

سوف نقوم بمناقشة العمل بالتفصيل فيما بعد بهذا الكتاب ، إلا أننى أود أن أقوم بالإشارة إليه هنا لأن هذا الأمر يمكن أن يكون له تاثير هائل على حياتك .

الكثير منا يقضى حياته محاولاً اتخاذ قرار بشأن ما يقوم به فى موقف معين ، إن إحدى أهم السمات الرئيسية فى الأشخاص الناجحين هى اتخاذهم للقرارات بسرعة وعدم تغييرها إلا نادراً .

أما الأشخاص غير الناجحين ، فإنهم يقضون وقتاً طويلاً ليقرروا ما يقومون به ، وهم يغيرون رأيهم فى لمح البصر .

إذا كنت تواجه اتخاذ قرار ما ، وبعد وزن الأمور بعناية ، قم بعمل اختيارات وتصرف بشأنها فوراً ، وفى معظم المواقف تقريباً ، فإن عمل شيء ، هو أفضل من الجلوس وانتظار حدوث شيء .

لقد مررت فى حياتى العملية بأوقات لم أكن أعلم فيها ما سأفعله فى المستقبل ، وهى الأوقات التى شعرت فيها بالخوف والحيرة ، وإذا كنت تدير عملك الخاص ، فقد تكون قد مررت بنفس الموقف . وما اكتشفته هو أننى إذا كنت قد تحركت ـ خرجت ورأيت الناس ، أو قمت بعمل مكالمة هاتفية ، أو كتابة خطاب ـ فقد يبدأ الأمر بالتغير للأفضل ، إن التحرك والتصرف يضعنا على ما يعرف بـ " طريق الاحتمالات " . إنك دائماً ما تكون أفضل عندما تقوم بعمل شيء بدلاً من الجلوس وانتظار حدوث شيء .

إننا دائماً ما نميل ، خاصة فى المواقف المثيرة للتوتر ، إلى التصرف مثل النعامة ونضع رؤوسنا فى الرمال أو تحت الغطاء حسب الحالة التى نمر بها . إن خوفنا يجعلنا لا نفعل شيئاً . والمشكلة هى أن عدم عمل شيء ينتج عنه نفس النتيجة : لا شيء !

أما التصرف والعمل فينتج عنه دائماً نتيجة . إذا لم تكن متأكداً مما يجب عليك فعله خاصة فى عملك ، فقم بعمل شيء ما . قم بعمل ما يتوارد إلى ذهنك مباشرة . وبمجرد أن تبدأ فى العمل استمر وسوف يتضح لك التصرف الأفضل .
يقول " إدجار كايس " : " ثق بالله . قم بتطبيق ما تعرف ، وسوف تأتى الخطوة التالية " .

تمرين التصرف الفورى

اكتب في مفكرتك أية مواقف أو تحديات تواجهها ، وبجوار كل منها اكتب تصرفًا واحدًا بسيطًا يمكنك عمله فورا للمساعدة على الحل .

وبمجرد أن تتقبل موقفك ، ويتحول تصرفك وتقرر الشروع فى العمل ، فإن الخطوة التالية فى طريقك نحو إيجاد الحياة التى تحلم بها هى الإيمان ، الإيمان بقدرتك على التصرف فى مواجهة الموقف الذى تمر به .

أياً كان ما تريد تغييره ، فإنه لمن الضرورى أن تنمى ثقتك بقدرتك على تغييره ، فإذا شعرت بأنك عاجز واعتقدت أنك ضحية الظروف ، فإنك بحاجة إلى تغيير معتقداتك أولاً ، وتحويلها إلى قوة وقدرة على التغيير .

إن أحد نتائج تحديد التغيرات التى ترغب فيها ، وتقبلك كل شيء بحياتك ، هو أنك عندما تقوم بذلك ، فإنك تكتسب القوة لتغييرها .

الفصل الثانى ـ المعتقدات

" ما الذى قد تحاول عمله إذا عرفت أنك لن تفشل ؟ "

د . روبرت شولر

لقد قال " هنرى فورد " : " سواء كنت تعتقد أنك تستطيع أو أنك لا تستطيع ، فإنك على صواب " . إن جودة حياتك ، وأفعالك ، وانجازاتك جميعها تتحدد بمعتقداتك ، إنها جملة قوية مثيرة للتحدى ، ولكنك سوف تدرك مدى صحتها بمجرد أن تختبر مبدأ المعتقدات .

لماذا لا تجرى الأفيال ؟

منذ عدة سنوات أتيحت لى فرصة متميزة لزيارة " ماديسون سكوير " فى نيويورك أثناء عروض سيرك " رينجلينج برازرز بارنام آند بيلى " . وأقل ما يقال فى ذلك إنها تجربة ساحرة ، فلقد كنت قادراً على التجول ورؤية الأسود والنمور ، والزراف ، وجميع حيوانات السيرك . وبينما كنت أمر على الأفيال توقفت فجأة وشعرت بالحيرة ؛ لأن هذه الحيوانات الضخمة يتم الإمساك بها عن طريق حبل صغير مربوط بإحدى ساقيها الأماميتين . فلا سلاسل ولا أقفاص . لقد كان من الواضح أن الأفيال يمكنها فى أى وقت الفكاك مما يربطها ؛ ولكن لسبب ما فإنها لا تفعل ، ولقد رأيت مدرباً يقف هناك فسألته لماذا تقف هذه الحيوانات الجميلة الساحرة ولا تحاول الهرب ؟

فقال لى : " حسناً ، عندما كانت هذه الأفيال صغيرة جداً كنا نستخدم نفس المقاس من الأحبال لربطها ، فهو كاف فى هذه السن للإمساك بها ،

وعندما تكبر فإنها تظل معتقدة أنها غير قادرة على الهرب ، فهذه الأفيال تعتقد أن الحبل مازال بإمكانه الإمساك بها ، لذلك فإنها لا تحاول التحرر أبداً " .

لقد اندهشت ، فهذه الحيوانات تستطيع التحرر من الأحبال فى أى وقت ، ولكن لأنها تعتقد بعدم قدرتها ، فإنها تظل في مكانها . إنني لا أؤيد هذه المعاملة القاسية للحيوانات ، بل على العكس ، فإننا عندما نعامل كل الأشياء الحية على أنها ذات قيمة ، عندئذ فقط سوف نستطيع تقدير أنفسنا .

ومثل الأفيال ، كم منا يعيش حياته وهو متعلق بالاعتقاد الخاطئ بأنه لا يستطيع عمل شيء ؛ لأنه ببساطة فشل من قبل فى القيام به ؟ كم منا تعوقه معتقدات قديمة لا تخدمنا الآن ؟ كم منا تجنب محاولة عمل شيء جديد بسبب معتقد ما يحده أو يعوقه ؟ والأسوأ من ذلك ، كم منا تمت إعاقته بسبب معتقدات شخص آخر ؟

إن المعتقدات ليست حقائق

إن مجرد اعتقاد شخص ما بعدم قدرته على عمل شيء (حتى لو كانوا مجموعة من الناس) لا يجعل ذلك أمراً حقيقياً . عليك أن تحرص على عدم خلط المعتقدات بالحقائق . فلقد اعتاد الناس على الاعتقاد بعدم قدرتهم على الجرى مسافة ميل فى مدة تقل عن أربع دقائق . حتى أتى الرجل الذى يدعى " روجر بانيستر " وقام بها وأثبت خطأهم . واليوم فإن تلاميذ المدارس الثانوية يكسرون زمن الأربع دقائق للميل . وفى وقت ما كان الجميع يعتقد أن العالم مسطح . فهل هذا الاعتقاد جعله كذلك ؟ بالطبع لا . ولكن قبل أن يأتى رجل يدعى " كريستوفر كولومبس " كان ذلك معتقدًا راسخًا . وبالمثل فإنه قبل

أن تأتى " لويس باستير " ، كان معظم النـاس لا يعتقـدون بوجـود الميكروبـات والبكتيريا وذلك لأنهم لا يستطيعون رؤيتها .

وعليك أن تحذر من المعتقدات العالمية والإثباتات الاجتماعية . عنـدما يتفـق الناس على شيء فإنه يفترض أن يكون حقيقياً . ولقد أخبر النـاس " أورفيـل " و " ويلبر رايت " بأنهما مجنونـان ، فالإنسـان لم يخلـق للطـيران . صـحيح ، كذلك السيارات لن تحل محل العربة التى يجرها الحصان .

قد تسأل عند هذه النقطة : " ما علاقة كل هـذا بحيـاتى وبنجـاحى الـدائم فى الحياة ؟ " ، حسناً ، إن ذلك يرتبط تمام الارتباط بك وبنجاحك الدائم فـى الحياة .

إن المجهـود الـذى تبذلـه والنتـائج التـى تحققهـا تـرتبط ارتباطـاً وثيقـاً بمعتقداتك ، وكما قال " نابليون هيل " وهو مؤلف كتـاب " فكـر وكـن ثريـاً " " Think and Grow Rich " : " إن أى شىء يمكنـك الـتفكير فيـه والاعتقـاد به يمكنك تحقيقه " .

عليك الحذر من المعتقدات التى تعوقك

إذا كان لديك عملك الخاص ، ولديك اعتقاد يعوقك وهـو أنـك لسـت جيـداً فى المبيعـات (إن هـذا المعتقـد شـائع ويعتنقـه الكـثير ممـن لا يمتهنـون مهنـة المبيعات) فإن المجهود الذى تبذله لن يبرز قدراتك الحقيقية ، وسوف تحصل على أقل النتائج المرغوب فيها .
دعونا ننظر إلى هذه الفكرة عـن قـرب ، إن معظـم النـاس يتفقـون علـى أن القدرات البشرية غير محـدودة . فلمـاذا لا نـرى ذلـك فـى حياتنـا ؟ والمشـكلة

والسبب فى أن الناس لا يُظهرون قواهم غير المحدودة هو أن أفعالهم محددة بمعتقداتهم التى تعوقهم . وبسبب مثل هذه المعتقدات ، فإننا نطرق جزءاً صغيراً فقط من إمكانياتنا والتي بدورها تتسبب فى جعلنا نقوم بأفعال محدودة تنتج عنها نتائج محدودة أيضاً .

وفى حالة مجهوداتك فى المبيعات ، فإذا كنت تعتقد أنك لست جيداً فى المبيعات فسوف تكون جهودك بلا طائل . فقد تقوم بعمل عدد قليل من المكالمات للبيع وتكون النتيجة رديئة . ثم تقوم بربط المشكلة باستخدام النتائج الرديئة لتقوية معتقداتك التى تعوقك . وتقول أشياء مثل " أرأيت ، لقد أخبرتك أننى لن أستطيع بيع هذا المنتج " .

وعلى الجانب الآخر ، فعندما تنمى اعتقاداً يقول " إننى مسئول مبيعات رائع " فسوف تطلق المزيد من إمكانياتك وتستخدم إبداعك الكامن تقوم بالمزيد من العمل ، وبذلك يمتزج المعتقد مع التصرف وينتج عنهما نتائج رائعة . إن الأفراد الناجحين يفترضون أن النجاح هو النتيجة الطبيعية لمجهوداتهم .

لقد قام " واين داير " بتأليف كتاب بعنوان " التحول ، سوف تراها عندما تؤمن بها " Transformation, You Will See It When You Believe It " . إن فلسفة " داير " البسيطة هى أنك إذا بدأت الاعتقاد فى نجاحك فسوف ترى النتيجة فى حياتك ، وعندما تبدأ فى الاعتقاد بقدرتك على الوصول لأهدافك ، فسوف ترى معتقداتك وهى تحلق كالطائرة .

تحدَّ معتقداتك المقيدة

عندما يبدأ أحدنا حياته المهنية ، أو يشرع فى إدارة عمله الخاص ، فإننا غالباً ما نسمع عبارات التحذير من المخاطرة من أصدقائنا وأفراد عائلاتنا التى تنبع من نواياهم الحسنة . كثير منا قد سمع عبارات من قبيل : " إنك لن تستطيع عمل ذلك ! " ، هؤلاء هم سارقو الأحلام ، والذين بسبب معتقداتهم العائقة يحاولون تثبيط عزيمتك خلال سعيك لتحقيق أحلامك . يجب أن تتجاهلهم مهما كلفك الأمر ! إننى لا أقترح ألا تطلب النصيحة من الأفراد والخبراء المؤهلين ، ولكن عليك تجنب المعتقدات التى قد تعوقك ، خاصة من الأفراد الذين لا يعرفون عن العمل شيئاً .

عليك أن تتحدى مثل هذه المعتقدات من خلال التشكيك بها والبحث فيها ، فإذا ما بدأت البحث والتفكير فى معتقد فسوف تضعفه . وكلما بحثت فى معتقداتك المُقَيدة ، أضعفت هذه المعتقدات . إنه مثل كسر أحد أرجل المقعد ، وبمجرد إضعاف أحد الأرجل فإن المقعد يفقد توازنه ويسقط .

كلنا نبيع

فكر فى الماضى عندما قمت بترويج أحد أفكارك وإقناع الآخرين بها . إننا نبيع طوال الوقت . فيجب أن تبيع أفكارك لزوجتك ، وأطفالك ، وموظفيك ، وحتى الذين يدينونك . قد تكون أثناء طفولتك قد بعت بعض البسكويت أو اشتراكات أحد المجلات لكى تزيد من أموال فريق مدرستك . وعلى الرغم من كون ذلك لمدرستك . فإنه يعد بيعاً أيضاً !

وبمجرد إدراكك أنك بالفعل مندوب مبيعات جيد ، فإنك بذلك قد أضعفت المعتقد القديم واستبدلت به معتقداً قوياً جديداً ، ابحث عن مراجع لدعم وتعزيز المعتقدات الجديدة التى ترغب فى تنميتها . ومثل المقعد، فإنك تستطيع تقوية معتقداتك بإضافة المزيد والمزيد من " الأرجل " لها . ابحث عن الأشخاص الذين أنجزوا وحققوا ما تريد تحقيقه ، واكتشف ما قاموا به واجعلهم نموذجاً لك لتحتذى بهم ، تذكر الأوقات الماضية التى كنت فيها ناجحاً واستخدم هذه التجربة لتحفيزك ودفعك للأمام . إذا كان تحديك فى المبيعات ، فعليك قراءة كتب تتعلق بالمبيعات والاستماع إلى شرائط وحضور حلقات تعليمية عن المبيعات . قم بتقوية مواهبك فى المبيعات حتى تستطيع تقوية معتقداتك . وأياً كان ما تفعله ، فعليك ألا ترضخ للمعتقدات المقيدة .

تصرف كما لو ..

هناك طريقة تسمى " تظاهر بها حتى تفعلها " وهى طريقة ناجحة . إننى لا أقترح أن تخدع الناس بمظهرك ولكننى أقترح أن ترى نفسك ناجحاً . تخيل نجاحك . انظر إلى نفسك بعين عقلك وأنت تبيع وتحقق أهدافك . أكد مراراً وتكراراً على أنك ناجح واكتب ذلك يومياً . بالطبع ، عليك أن تحرص على القيام بالتصرفات المناسبة ، فإن الإيمان بدون عمل لا يفيد .

التهيئة الذهنية

تذكر أن عقلك الباطن لا يعرف الفرق بين الحقيقة والخيال . فقبل أن تجرى أى مكالمة للمبيعات ، استغرق دقيقة وقم بتجربة المشهد مثل الممثلين والرياضيين . قل لنفسك " إننى مندوب مبيعات رائع " كرر ذلك كثيراً خاصة قبل إجراء المكالمة مباشرة . وشاهد الصفقة تتم . شاهد النجاح واشعر به وسوف

تندهش من النتيجة . لا تأخذ كلامي وتسلم به ، عليك أن تجرب ، فليس لديك ما تخسره ولكن لديكِ كل شيء لتكسبه .

" إيد " والسيارة

هناك مثال لطيف لهذه الفكرة أخبرني به صديقي " إيد " . فلقد أنهى " إيد " مؤخراً برنامجاً تدريبياً للمبيعات كان يحضره ، حيث تعلم أنه لكي يصبح في أفضل حالة ذهنية وبدنية قبل التحدث إلى عميل جديد ، فإن عليه أن يدور حول سيارته عدة مرات .

ولقد كان " إيد " متحفزاً لتطبيق ما تعلمه ، وقام به قبل مقابلة العميل الجديد ، ولقد مر الاجتماع بشكل جيد وأحب العميل " إيد " وأسلوبه في التقديم ووافق على استئجاره شركة " إيد " .

وبينما كان الرجل يودع " إيد " خارج المبنى التفت إليه قائلاً : " إيد ، إن لديّ سؤالاً واحداً ، إنني بالفعل أعجبت بك وبأسلوبك في العرض وشعرت بأن العمل مع شركتك سيكون أمراً جيداً ولكنني أتساءل ، لماذا كنت تدور حول سيارتك في ساحة الانتظار ؟ " .

إن نافذة مكتب هذا الرجل تطل مباشرة على المكان الذى أوقف فيه " إيد " السيارة . ولقد شاهده وهو يدور حولها عدة مرات . لقد شعر " إيد " بالخجل وأخبره بالقصة . وضحك الاثنان واكتسب " إيد " صديقاً وعميلاً جديداً .

لا تفعل مثل الأفيال

لقد قيل دائماً إن ما تعتقده بيقين ، يمكنك تحقيقه . لا تكن مثل الفيل التعيس وتعيش حياتك مقيداً بسبب المعتقدات المثبطة التى نميتها عبر السنين الماضية ، تحمل مسئولية حياتك وعشها لأقصى درجة تستطيعها . فإنك تستحق الأفضل .

من أين تأتى المعتقدات ؟

مثلما يحدث مع الأفيال ، فإننا نرتبط بمعتقداتنا وبما تكيفنا عليه . وكثيراً ما تكون هذه المعتقدات نابعة من الآخرين وليست معتقداتنا الشخصية . وهى تنبع من الآباء ، والمدرسين ، وأقراننا فى مراحل نمونا المختلفة .

لقد لازمنى اعتقاد خاطئ بعدم قدرتى على الرسم . فقد كانت معلمة الرسم بالمدرسة لا تعجبها الرسومات التى قمت برسمها ، فأخبرتنى أننى لا أتمتع بأية موهبة فنية . وللأسف فلقد صدقتها معظم حياتى ، وكنتيجة لذلك ، فإننى لم أستمتع بالرسم بعد ذلك . ولكن منذ عدة سنوات مضت استطعت أن أثبت عدم صحة هذا الاعتقاد وذلك بمساعدة كتاب بعنوان " Drawing on Artist Within " بقلم " بيتى إدواردز " . ولقد أثبتت فيه أن أى شخص يمكن أن يتعلم الرسم جيداً ، ولقد وصلنى نفس الاعتقاد السلبى بالنسبة لقدرتى على الغناء . وقد أتمكن فى يوم ما أن أغيره أيضاً . إذا رأيتنى فى إحدى حلقاتى الدراسية المقبلة ورأيت معى فرقة موسيقية فسوف نعرف السبب . ولحسن الحظ بالنسبة لى ، فلم يخبرنى أحد أننى لا أستطيع تأليف الكتب .

محطمو الأحلام

عادة وبدون وعى أو قصد ، يقوم أصدقاؤنا وأفراد أسرنا بترسيخ معتقدات مدمرة بداخلنا . على سبيل المثال ، عندما يناقش معظمنا مسألة إدارة أعمالنا الخاصة يتم الرد علينا بعبارات مثل : " لن يمكنك عمل ذلك " أو " لن تستطيع التقدم فيه " أو " إنها مخاطرة كبيرة ، عليك بالحفاظ على أموالك " . وعلى الرغم من أن نوايا هؤلاء الأشخاص حسنة ، فهم يحاولون حمايتنا من الشعور بالأسى والفشل إلا أنهم عن غير قصد يحطمون من اعتزازنا بأنفسنا ويحدون من قدراتنا على النجاح . ولهذا فإنه لمن الجيد أن تكون حذراً بشأن الأشخاص الذين تشاركهم أحلامك خاصة فى البداية . إذا كنت تبدأ عملك الخاص ، فاحذر من محطمى الأحلام ، كما أن هناك مجموعة أخرى من الأشخاص الذين عليك تجنبهم ، وهم الأشخاص ذوو النوايا السيئة الذين يحاولون تثبيط عزيمتك ؛ لأن نجاحك سوف يضطرهم إلى النظر إلى أنفسهم وسيبرز فشلهم . تجنب كل هذه الأصوات السلبية .

اقترب من الناجحين

ماذا عن معتقداتك القوية الجديدة ؟ كيف تقوم بتعزيزها ؟ يمكنك إيجاد المرجع لدعم مبادئك الجديدة . إن أحد أسباب نجاح برامج الاثنتى عشرة خطوة لعلاج الإدمان هو أن الأعضاء الجدد يرون أشخاصاً آخرين قد نجحوا فى تغيير سلوكهم والتغلب على الإدمان .

إذا كنت ترغب فى تغيير اعتقاد سلبى حول شكلك العام على سبيل المثال ، فعليك بالبحث عن الأشخاص الذين نجحوا فى تغيير شكلهم

الجسمانى وتعلم ما قاموا به . قم بالكشف عن معتقداتهم ، وأفعالهم ، وخططهم التى ساعدتهم على النجاح ، واجعلهم نموذجاً تحتذى به .

تغيير معتقداتك

إن سبب نجاح كل من ينجحون يرجع إلى إيمانهم بتحقيق النجاح فى أى شيء يقومون به ، كما أنهم يتوقعون النجاح ويفترضون أنه النتيجة الطبيعية لجهودهم ، إنهم يخططون ، ويؤكدون ، ويتخيلون النجاح . إن الخطر الحقيقى الذى يكمن فى الاعتقاد المقيد هو أنه سوف يمنعك من مجرد المحاولة فى المقام الأول ، لذا فإنه لمن الطبيعى أن ترغب فى تغيير مثل هذه الاعتقادات التى تقف بينك وبين الحياة التى تحلم بها . إن أبسط وأسرع طريقة لتغيير الاعتقاد هى أن تتحداه . إن معتقداتنا تقوى وتُدعَّم من خلال نظام من المراجع ، إلا أننا نستطيع إيجاد مراجع لدعم الجانب المضاد من المعتقدات . يمكننا إيجاد مراجع لمساندة فكرة أن السياسيين محتالون ، فهناك الكثير منهم فى السجون لدعم هذا المعتقد . كما يمكننا إيجاد المرجع لمساندة الفكرة المضادة ـ وهى أن السياسيين أناس صالحون ويقومون بعمل تغييرات إيجابية .

إننى لا أستطيع لأن ...

عندما أذهب لعمل ورشة عمل فى السجن ، فإننى دائماً ما أقابل الاعتقاد المتمثل فى عبارة " إننى لن أتقدم أبداً ؛ لأننى دائماً سوف أكون سجيناً سابقاً " . ثم أقوم بإخبارهم بقصة الرجل الذى خرج من السجن ليلتحق بوظيفة مؤقتة كعامل لغسيل السيارات فى أحد معارض السيارات ، والذى ترقى فى قسم الخدمات ، ثم وصل إلى المبيعات ثم إلى إدارة المبيعات وهو الآن نائب

رئيس مجلس إدارة الشركة . وبعد ذلك أسأل أفراد المجموعة إذا كان أحدهم يعرف شخصاً خرج من السجن واستطاع استعادة حياته الطبيعية . ودائماً ما ترتفع أيدى معظم الموجودين حينما يدركون أن لديهم فرصة أخرى . ثم أفسر لهم أنهم إذا آمنوا بأنهم يستطيعون النجاح فسوف ينجحون . ثم أحكى لهم قصة حياتى وكيف أننى ارتقيت من الحياة التى كنت أعيشها لأننى أعتقدت أننى أستطيع عمل ذلك .

" آندى " هو الفائز

إن القصة التى تثير المزيد من الدهشة هى قصة صديقى " آندى " الذى كان معظم حياته يعتقد أنه يجب أن يقضى مستقبله جالساً على أحد مقاعد الحدائق العامة وهو يحتسى الخمور . وبعد كل هذا تغير كل ما يعرفه . ففى إحدى مراحل حياته قضى عامين فى محطة للعَبَّارات فى " ستاتن آيلاند " فى مدينة نيويورك ، ولقد اعتقد أن هذه تعد خطوة للأمام . وقد أنعم الله عليه واستطاع أن يجد غرفة يؤوى إليها فى مركز جيش الإنقاذ والتحق بأحد برامج العلاج وأقلع عن الخمور والمخدرات والتحق بالكلية وتخرج فيها ، وعندما رأيته آخر مرة كان قد أصبح ممرضاً محترفاً ، كما قد أصبح مستشاراً مؤهلاً لمساعدة مدمنى الكحوليات . إننى أعرف أعداداً لا تحصى من البشر الذين غيروا مواقفهم فى الحياة عن طريق تغيير معتقداتهم بالنسبة لما هو ممكن ، لذا فإنه أياً كانت قصتك فعليك أن تثق بأنك تستطيع تغيير ظروفك ، والأمر يبدأ بتغيير معتقداتك المعيقة والمقيدة .

تمرين لتغيير معتقداتك المقيدة

قم بكتابة ثلاثة معتقدات مقيدة فى مذكراتك والتى تشعر أنها تمنعك من الحصول على ما تريد . وقد تكون معتقدات مثل " ليس لدىّ المال الكافى لبدء العمل الخاص بى ، لقد نشأت فقيراً ، لذا فلن يمكننى التقدم ، أو لن يمكننى فقدان الوزن لأن عظامى كبيرة " . أياً كانت هذه المعتقدات فاختر من ثلاثة إلى خمسة معتقدات وقم بتدوينها .

ثم بعد ذلك اكتب من ٣ إلى ٥ معتقدات جديدة ترغب فى تنميتها . ما الذى ترغب فى الاعتقاد به ؟ ما نوع المعتقدات الجديدة التى قد تساعدك فى الحصول على الحياة التى تريدها ؟ ما المعتقدات التى سوف تخدم احتياجاتك الآن ؟ ما الذى تحتاج أن تؤمن به بشأن ذاتك لكى تصبح الشخص الذى تود أن تكونه ؟

تظاهر به حتى تؤديه

تظاهر وكأنك قد حققت أهدافك بالفعل ، وبمجرد أن تنتهى من التمرين السابق وتحدد معتقداتك القوية الدافعة الجديدة ، فإنه يمكنك البدء فى رؤية نفسك وكأنك أصبحت هذا الشخص . يمكنك التظاهر بأنك أصبحت بالفعل الشخص الذى ترغب فيه . على سبيل المثال ، إذا كنت تريد التخلص من اعتقاد قديم بكونك تعانى من الوزن الزائد وأنك ضعيف ولا تتمتع بصحة جيدة وترغب فى تنمية اعتقاد جديد بأنك تتمتع بصحة جيدة وبقوة جسدية وقوام ممشوق ، فإنه يمكنك التصرف بالطريقة التى يتصرف بها الشخص الذى يتمتع باللياقة البدنية . وعندما تواجه باختيارات الطعام اسأل نفسك " ماذا سوف يختار الشخص الذى أود أن أكون مثله ؟ " .

إذا كنت ترغب فى أن تكون رجل أعمال ناجحاً فانظر إلى نفسك على أنك ناجح بالفعل ، عليك بارتداء الملابس التى تجعلك تبدو فى أفضل حال طوال الوقت ، وتصرف على أنك ناجح . وفى أى موقف اطرح سؤال " ما الذى قد يفعله شخص ناجح فى هذا الموقف ؟ " ، " ما الذى قد يفعله الشخص الذى أود أن أكونه فى مثل هذا الموقف ؟ " .

تجربة النجاح

هناك طريقة أخرى لدعم صورتك الإيجابية الجديدة وهى عمل بعض الأشياء البسيطة التى سوف تمنحك جزءاً من أسلوب الحياة الأمثل . اذهب إلى أفضل فندق فى المدينة ولو لمجرد الجلوس فى ساحته أو لتناول فنجان من القهوة هناك ، اشعر بالفخامة والثراء اللذين يحيطان بك ، واشعر بالراحة فى المكان المحيط بك . كل هذه الأشياء وُجِدَت لإمتاعك . يمكنك البحث عن المحلات باهظة الثمن لمساعدتك على التكيف والاعتياد على النجاح الوشيك .

إذا كان الاعتقاد الجديد الذى ترغب فى إنمائه هو أن تكون زوجاً أو أباً أكثر حباً ، فإنه عليك التظاهر بهذا الأسلوب . اسأل نفسك " كيف يقوم الشخص المحب بالتعامل مع هذا الموقف ؟ " ، قم بعمل أشياء بسيطة لتكون أكثر حباً . ماذا يفعل الأشخاص المحبون لأسرهم اليوم ؟ انظر لنفسك على أنك شخص جديد قررت أن تصبح مثله . سوف نناقش التخيل بمزيد من التفاصيل فى فصل لاحق .

سيارتى القديمة

أتذكر أننى منذ وقت طويل كنت أمتلك سيارة قديمة دائماً ما كنت أتمنى استبدالها بواحدة جديدة ، ولأننى تعلمت المبدأ الذى اكتب عنه هنا فقد ذهبت إلى معرض السيارات وحصلت على صورة للسيارة التى أرغب فيها . وحصلت على كل المعلومات الضرورية ، فلقد عرفت السعر ، والكماليات ، والألوان وجميع التفاصيل عن هذه السيارة .

لقد أخذت الصورة وقمت بتعليقها فوق مكتبى حتي أتمكن من رؤيتها كل يوم . ثم ذهبت لعملى وقمت بأدائه دون الانتباه كثيرا إلى السيارة على الرغم من وجود صورتها أمامى لأراها أثناء العمل .

وبعد فترة قصيرة ، أصبح لدى نفس السيارة ، ومثل جميع الأشخاص الناجحين ، فلقد حققت أهدافى فى خيالى أولاً ثم فى الحقيقة . بالطبع عملت جاهداً لاكتساب المال حتى أحصل عليها ، ولم يأت صاحب السيارة ليعطيها لى دون مقابل .

التأكيدات

تذكر أن عقلك الباطن لا يعرف الفرق بين الحقيقة والخيال . ويمكننى إثبات ذلك . لو سألتك إذا كنت ترغب فى عبور لوح من الخشب طوله ٢٠ قدماً وعرضه ١٨ بوصة . وضع فى نهايته ورقة من فئة مائة دولار . ووضع هذا اللوح على الأرض أمامك وطلبت منك السير عليه للحصول على المائة دولار فسوف تكون سعيداً وليس لديك أى مشكلة . ولكن إذا كان لدىّ نفس اللوح الخشبى والمائة دولار ونفس الطول ولكننى أضفت بعداً آخر وهو وضع هذا اللوح

على ارتفاع ٥٠ طابقاً فى الهواء فإنك قد لا ترغب فى ذلك . إذا فكرنا فى الأمر منطقياً فسنجد نفس الموقف ونفس اللوح الخشبى ، إن كل ما تغير هو أنك أشركت خيالك فى الأمر وأصبح جزءا من المعادلة .

المنطق ضد الخيال

عندما يتصارع الخيال والمنطق ، فإن الخيال يفوز . يمكنك استغلال هذه القوة لصالحك . استثمر بعض الوقت يومياً للتفكير فيما ترغب به . قم بعمل صور ذهنية للشخص الذى تحب أن تكونه باستخدام التفاصيل قدر الإمكان . تأكد من إدراج الألوان ، والأصوات ، والروائح ، وأى تفاصيل أخرى يمكنك تخيلها .

إن عقلك الباطن لا يعرف الفرق بين الحقيقة والخيال ، فإذا ما رددت مراراً وتكراراً أنك بصحة جيدة وتمتلك ثروة هائلة فسوف يصدق ذلك ويوجهك إلى الأشخاص ، الأماكن ، والأشياء التى تساعدك على تحقيق ذلك .

عليك بالانتباه

بينما تعمل على التأكيدات فسوف تلاحظ تغيرات طفيفة على سلوكك . على سبيل المثال : سوف تلاحظ أنك تختار أطعمة أكثر صحة أو تبدأ فى ممارسة التمارين الرياضية . وقد تجد نفسك تتحدث عن فرص العمل وذلك هو نتيجة العمل الذى تقوم به بداخلك . كن متفتحاً للإمكانات وثق بأن الله سوف يرشدك إلى الأفضل . إننى أقترح بأن تُعجل بتأكيداتك بسيطة وإيجابية وفى زمن المضارع . وبالإضافة إلى عبارة " إننى أتقبل نفسى " حاول أن تكتب تأكيداً بسيطاً يؤيد جميع ما ترغب فيه . لقد اقترح " كلاود بريستول " فى

كتابه الرائع " سحر الإيمان " " The Magic Of Believing " وهو أحد الكتب الكلاسيكية التى قام بتأليفها عام ١٩٤٨ اقترح أن تقول عبارات مثل " كل يوم وبكل طريقة أنا أصبح أفضل وأفضل وأفضل " .

لقد استخدمتُ عبارة " إننى أتمتع بالصحة الجيدة وبالنجاح ولدىّ ثروة هائلة " كتأكيد أساسى بالنسبة لى . يمكنك اختيار تأكيدات أخرى لمواجهة الأشياء التى تعمل عليها ، احرص على كتابتها يومياً إذا أمكن من ٢٥ إلى ٣٠ مرة أو أكثر واستخدم المرآة . إن إعادة قول التأكيدات أمام المرآة هى إحدى أقوى الوسائل التى يمكنك استخدامها للإسراع بتقدمك بشكل هائل .

فيما يلى قائمة من التأكيدات لتساعدك على البدء . يمكنك اختيار واحد أو اثنين منها أو كتابة التأكيدات الخاصة بك :

إننى أتقبل نفسي

إننى أسمح لنفسى بالنجاح

إننى أستحق الفوز الهائل

إننى أعيش حياتي ببساطة واستمتاع

إننى أضيف قيمة لكل شخص أقابله

إننى أعتنى جيداً بنفسي

إننى فائز

إننى سعيد ، وأتمتع بالصحة ، وناجح

إننى شخص مهندم وأتمتع بلياقة بدنية

إننى أتناول الأطعمة التى تغذينى فقط

إن الماء هو مشروبى المفضل

إن لدى الرفاهية التامة فى حياتي

إننى شخص رائع ومحب

إن الكثير من النقود يتدفق إليّ

إننى أستحق كل ما هو جيد

إننى أشعر بالاسترخاء والسلام الداخلي

احصل على راحة ، فإنك تستحقها

لقد تقدمت كثيراً يا صديقى ، والآن بعد أن قمت بتحديد ما تريد تغييره فى حياتك ، وتعلمت أن تتقبل كل شيء فى حياتك ولا تنكره ، وقمت بتنمية سلوكيات أكثر إيجابية وتحديد معتقداتك المقيدة ونميت معتقدات دافعة جديدة فإنك بحاجة للراحة ، استغرق يوماً أو اثنين لجعل الأمر يتغلغل فى حياتك . قم بتهنئة نفسك ، فإنك فى طريقك نحو حياة أكثر إثارة وازدهاراً .

الفصل الثالث ـ القرارات والأحلام

" هناك شيء مثير للدهشة في الحياة ، وهو أنك إذا لم تقبل بغير الأفضل ، فغالباً ما ستحصل عليه " .

سومرست موجام

إن كل ما تفعله ـ وكل ما لا تفعله ـ يبدأ بقرار ، فإنك تقرر إما أن تنهض من فراشك فى الصباح أم لا ، وتقرر ما ترتديه ، وتقرر ما إذا كنت ستذهب إلى العمل أم لا ، وإذا ذهبت فمع أى شخص تقضى وقتك وهكذا ، وغالباً ما يتم اتخاذ هذه القرارات دون وعى وبدون الكثير من التفكير .

وعلى المدى البعيد ، فإن قراراتنا تؤثر على توجهات حياتنا . قد تكون قررت أن تبقى فى فراشك ولا تذهب للعمل ، ولكن إذا كنت تقوم بذلك على أساس منتظم فربما لم تعد لديك وظيفة تذهب إليها ، وبدلاً من ذلك ، فعليك أن تذهب إلى العمل لكى تربح المال الذى تحصل به على ما تريده فى الحياة .

فى الواقع ، إن كل شيء فى حياتك ، سواء كان عملك ، أو علاقاتك ، أو صحتك ـ هو نتيجة لقراراتك واختياراتك الماضية .

فإذا كنت ترغب فى عمل تغييرات بحياتك (ومن منا لا يرغب فى ذلك) فيجب أن تقرر القيام بذلك أولاً . إذا أردت صحة أفضل ، فعليك أن تقرر الآن عمل التغيير ، وإذا كنت تعمل فى وظيفة ليس لها مستقبل مضمون وتذهب إليها خائفاً كل يوم ، فعليك أن تتخذ قراراً بشأنها الآن وفوراً .

اتخذ قراراً بأن توجِد الحياة التى ترغب فيها وتستحقها اليوم !

يحدث التغيير فى لحظة

إن كل تغيير يسبقه قرار . فيمكنك تغيير اتجاهات حياتك فى لحظة ، وذلك عن طريق اتخاذ قرار بالتغيير . إن أى شخص نجح فى تغيير عادة الشراب أو الأكل أو التدخين أو تعاطى المخدرات جاء فى لحظة واتخذ قراراً بالتغيير ، ولقد بدأ التغيير فى اللحظة التى اتخذ فيها القرار . قد يستغرق الأمر أعواماً للوصول إلى هذه المرحلة ، ولكن قرار التغيير يأتى فى لمح البصر .

لحظة صدق

لقد كتبت فى المقدمة عن نفسى وكيف أن حياتى قد انحدرت إلى قاع الفقر قبل أن أصل إلى ما أعتبره " أقصى نقطة انحدار لى " ، ولقد استغرق ذلك أعواماً كى يحدث . لقد ازدادت حياتى سوءاً خلال عشر سنوات ، وهذا هو ما يحدث لمعظم الناس . فحياتنا تسوء ببطء دون أن ندرك حتى إلى أى مدى وصلنا ، حتى يأتى اليوم الذى نصل فيه إلى القاع .

وبالنسبة لى ، فقد حدث التغيير فى لحظة . إننى ما زلت أتذكر هذه اللحظة وكأنها أمس على الرغم من أنها منذ سنوات عديدة . لقد استيقظت فى مستشفى لعلاج إدمان الكحوليات وكل ما كنت أملكه كان ٣,٨٥ دولار ، وحياتى التى كانت فى يوم ما واعدة أصبحت كارثة . إننى أتذكر جلوسى على مقعد متهالك ومشاهدة التلفاز القديم وكنت أفكر . إننى أتذكر جلوسى هناك بوضوح وأنا أنظر إلى السماء وأدعو الله " لقد استسلمت ، فإما أن تأخذنى أو تساعدنى . إننى لا أستطيع الاستمرار هكذا " وعند هذه اللحظة بدأت حياتى

فى التحول ، لقد تغير شيء ما بداخلى ، وشعرت على الفور بشيء من الأمل ولم أعد أرغب منذ هذه اللحظة فى تناول الكحوليات . وكانت هذه هى المعجزة فى حياتى ، ولقد حدثت فى لمح البصر ، بالطبع استغرقت عملية إعادة البناء بعض الوقت وسوف تستمر طوال حياتى ، فهناك دائماً متسع للنمو والتغيير .

يمكنك أن تقرر الآن أنك سوف تقوم بعمل التغييرات التى حددتها فى الفصل الأول عندما أكملت التمرين فى صفحة ٢٣ . إذا لم تكن قد قمت بهذا التمرين ، فأرجو أن تعود لإكماله .

اتخذ قرارك الآن

اكتب فقرة فى مذكراتك عن القرارات التى قمت باتخاذها . ثم اكتب التاريخ ووقع عليها . قد تكتب شيئاً كهذا :

لقد قررت اليوم أن أتحمل مسئولية صحتي وألا أستمر فى تناول الأطعمة التى تضر بصحة جسدى ، كما سوف أنتبه للكميات التى أتناولها من الأطعمة وأقوم بالحد من الأطعمة التى لا تغذينى . لقد قررت أن أبدأ فى مشروعى الخاص وذلك لتأمين مستواى المادى . سوف أقوم بتحرى الفرص المتاحة لى أولاً ، وأختار واحدة ثم أجتهد فى عملى الجديد قدر استطاعتى .

قم بالتوقيع باسمك على ما كتبته . فبمجرد أن تتخذ القرار للتغيير والعمل فإنك تكون على الطريق لحياة أفضل وأكثر متعة .

شاهدها أولاً

هناك قصة مدهشة عن افتتاح عالم " ديزني " في " أورلاندو " بولاية " فلوريدا " الأمريكية ، فإن الصحفي الذى كان يحاور " روى ديزني " شقيق " والت ديزني " قال متعجباً " إنه لمن السيئ أن " والت " ليس على قيد الحياة ليرى ذلك ، " فأجابه " روى " بسرعة : " لقد رآها " والت " أولاً ولهذا فإنك تراها الآن " .

لقد كان لدى " والت ديزني " حلم . فهو من الأشخاص الذين لم ينسوا أن يحلموا أحلاماً كبيرة . ولقد كان " والت " يعلم أنه إذا استطاع تخيل شيء فإن باستطاعته تحويله إلى حقيقة . وتعد امبراطورية " ديزني " شاهداً على تأثير الخيال وفائدة متابعة أحلامك لتحقيقها .

إن الكتب المقدسة تخبرنا أن نصبح مثل الأطفال . ولقد آمن " والت ديزني " بذلك عن يقين وأنشأ إمبراطورية المتعة والتسلية .

إن الأطفال ليس لديهم أية مشكلة في الأحلام والتخيل ، فإذا ما سألتهم عما يرغبون به في العيد ، فسوف يعطونك قائمة طويلة من الطلبات . أما إذا سألت شخصاً كبيراً نفس السؤال فسوف تسمع مثل هذه الإجابات : " لا أدرى " أو " أى شيء يعد جيداً ، إننى لا أطلب الكثير " ، لماذا نحن الكبار يصعب علينا تحديد ما نريده ؟ لماذا نعتقد أن علينا أن نرضى بما يأتى إلينا في الحياة ؟ لماذا نخاف أن نحلم ونطلب كل ما نريده ؟

إنك تستحق

هل من المفترض أن نقبل ما نحن عليه الآن ؟ هل نحن غير جديرين بما هو أفضل ؟ هل تعتقد أن الله قد خلق كل هذه الأشياء والتجارب الرائعة لشخص آخر على الأرض ؟ إذا لم يكن الأمر كذلك ، وإذا كنت تؤمن بأن كل هذه الروائع لك أنت أيضاً ، فإنك تدين لنفسك بأن تتعلم كيف تحلم .

ما الذى تم إخبارك به ؟

" توقف عن الأحلام ! كن واقعياً ! انزل من فوق السحاب ! واشكر الله على ما لديك " .

هل تبدو إحدى العبارات السابقة مألوفة بالنسبة لك ؟ إذا كنت مثل معظمنا ، وسمعت هذه العبارات مرات ومرات من أفراد الأسرة والأصدقاء والمدرسين ، فعلى الرغم من أن نواياهم قد تكون حسنة ويرغبون فى مساعدتنا ، إلا أن تأثير هذه العبارات علينا يكون عكسياً .

بالطبع يجب أن تشعر بالامتنان لما لديك . بل إن التأكيد على امتنانك واحصائك للنعم التى لديك هو تمرين رائع يجب إجراؤه يومياً . ومع ذلك فإن الحلم بمستقبل أفضل وأكبر لا يعنى عدم امتنانك لما أنت عليه الآن ، ولكنه يعنى أنك ترغب فى تحقيق ما هو أفضل .

لقد قال : " نورمان فينسينت بيلز " ذات مرة إنه إذا كنت تريد حياة كبيرة ، فإنك بحاجة إلى حلم كبير . إذا كنت ترغب فى الحياة التى تستحقها ، فإنك بحاجة للبدء فى الحلم مرة أخرى . تواصل مع ما كنت

تريده بالفعل ، ماذا كنت تتمنى أثناء طفولتك ؟ ما هى الأحلام الكبيرة التى كانت لديك ونسيتها ؟ ما الذى تريده فى حياتك الآن ؟

لديك حلم

إن كل شيء فى عالمنا ـ كل وسيلة جديدة أو اختراع ، كل فكرة ناشئة ، كل أغنية تم غناؤها ، كل كتاب تم تأليفه ، كل إنجاز ، كبير وصغير ـ قد بدأ بفكرة ، إن كل إنجاز رائع كان حلماً فى عقل الشخص الذى قام به .

إن " مارتن لوثر كينج " كان لديه حلم ، مثله مثل " غاندى " ، والأم " تريزا " ، و" والت ديزنى " ، و " توماس أديسون " ، ومدام " كورى " ، و" هنرى فورد " ، و " بيل جيتس " ، و " بين وجيرى " ، و " إستى لورد " ، و " ستيف جوبس " ، و " جورج لوكاس " ، و الأميرة " ديانا " ، و " جون كنيدى " ، و " أندرو كارنيجى " ، و " كوكو شانل " ، وكل شخص قد حقق إنجازاً منذ بداية الخليقة .

إن الأمر ينجح

إن الحياة التى أعيشها الآن قد بدأت فى خيالى منذ عدة سنوات ، فلقد تخيلت أننى أعيش فى منزل بالريف محاط بالغابات مع زوجة محبة ، وأن أكون متميزا فى حياتى وأن أمارس العمل الذى أحبه . والآن فإننى أعيش هذا الحلم . إننى أتلقى يومياً خطابات من أشخاص تحركوا للعمل بإلهام من أشياء قرأوها فى أحد كتبى أو مقالاتى ، إننى أقضى أيامى فى الكتابة والتحدث إلى أشخاص من جميع أنحاء العالم ، ولدىّ الفرصة لأشاركهم ما تعلمته . بالطبع

لدىّ أحلام جديدة . وكلما زاد إنجازى ، زادت أحلامي. إن ذلك جزء طبيعى من التقدم فى العالم بأكمله .

العصا السحرية

تخيل للحظة أن لدىّ عصا سحرية ، وتذكر أننى قد طلبت منك أن ترجع طفلاً مرة أخرى . وسوف ألوح بهذه العصا فوق رأسك وأمنحك كل ما ترغب فيه . إنها عصا سحرية ، لذلك فلا توجد حدود ، ويمكنك أن تمتلك كل ما يرغب فيه قلبك ، وأن تفعل كل ما تود أن تفعله وأن تكون كل ما تريد أن تكونه .

لا توجد حدود

ماذا تريد ؟ إذا لم تكن هناك حدود (تذكر ، فهذا تمرين العصا السحرية) ، واستطعت الإفصاح عن أحلامك جميعها ، فما هى هذه الأحلام ؟ تريد أن تتسلق أحد الجبال ؟ أو تذهب فى رحلة إلى " ألاسكا " ؟ أو تسبح مع دولفين ؟ أو تبحر فى جميع بحار العالم ؟ أو تتناول غداءك فوق برج " إيفل " ؟ أو تركب قطار الشرق ؟ أو تزور عالم " ديزنى " ؟

هل ترغب فى مجال عمل جديد ؟ عمل خاص بك ؟ هل ترغب فى تعلم مهارات جديدة ؟ تعلم العزف على آلة موسيقية ؟ أو تعلم لغة أجنبية ؟ أو التخرج فى الجامعة ؟ أو تعلم حرفة ؟ أو أن تكون طاهياً محترفاً ؟

هل تود أن تكون زوجاً أو زوجة أفضل ؟ أو والداً أكثر حباً ؟ أو شخصاً روحانياً ؟ هل ترغب في المزيد من العاطفة فى حياتك ؟ المزيد من الإثارة ؟ المزيد من المغامرة .

هل ستسعد إذا امتلكت سيارة جديدة ؟ أى لون تفضل ؟ ماذا عن امتلاكك لقارب ؟ هل ترغب فى منزل جديد ؟ منزل آخر ؟ أثاث جديد ؟ مسجل ؟ تلفاز ؟ فيديو ؟ كاميرا ؟ كمبيوتر ؟ سجاد جديد؟ وماذا عن طلاء المنزل بلون جديد ؟

هل ترغب فى فقدان بعض الوزن ؟ أن تكون أكثر صحة ؟ عمل تسريحة شعر جديدة ؟ التخلص من المرض ؟ زيادة طاقتك ؟

هل تود زيادة دخلك ؟ كم تكون هذه الزيادة ؟ ماذا عن الاستثمار والادخار ؟ ماذا تفعل بألف دولار زيادة شهرياً ، أو عشرة آلاف دولار شهرياً أو حتى مائة ألف دولار فى الشهر ؟ هل تصدق أن ذلك ممكن ؟

الوضوح هو الحل

هناك أشخاص يربحون هذه المبالغ ، وهناك الكثير منهم . وفى الواقع فإنهم أشخاص مثلى ومثلك . الفرق الوحيد هو أنهم أصبحوا واضحين بشأن ما يرغبون أن يفعلوه بحياتهم ، واتخذوا خطوات تجاه تحقيق أهدافهم . ومن الجدير بالذكر أن العديد من الأشخاص الناجحين حققوا النجاح نتيجة لمشاركاتهم الكبيرة فى المجتمع ، فهم الذين يبذلون أقصى جهودهم وهم أيضاً من يحصلون على الأكثر فى نفس الوقت .

ما هى أحلامك ؟ ما الذى تريده ؟

يمكنك الحصول على ما تريده فى هذه الحياة ، كما يمكن أن تحقق أحلامك جميعها . إن الأمر هنا متعلق باتخاذ قرار بشأن ما تريده واستعدادك لعمل شيء للحصول عليه .

تمرين أحلامك

قم بكتابة أحلامك فى مذكراتك ، قم بتدوين كل شيء تريد عمله ، وتريد أن تكونه أو تمتلكه أو تشارك به فى حياتك . تذكر أن هذا هو تمرين العصا السحرية ، لذا فلا تقلق بشأن كيفية إنجازك لهذه الأشياء . إن كل ما عليك الآن هو أن تكون لديك البصيرة لمعرفة كل ما تريده بالفعل ، عليك عمل قائمة بكل ما يمكنك التفكير به ، مهما كان غريباً ، وسوف نفحص ذلك لاحقاً لمعرفة الأهم بالنسبة لك .

ماذا تريد ؟

لا تجعل عقلك يتدخل ويبدأ فى إعادة صياغة ما تكتبه . تجاهل الصوت الداخلى الذى يقول : " لن تستطيع عمل ذلك " أو " لن يمكنك امتلاك هذا ، فإنه باهظ الثمن " ، عليك أن تتجاهل هذا الصوت تماماً ، وأخبره أن يصمت الآن .

إن المنطق والعقل لهما أهميتهما ولكن ذلك لا يكون فى تمرين الأحلام وتدفق الأفكار . إن معظم الناس لا يدركون حقيقة إمكاناتهم بسبب استماعهم لصوت عقلهم وهو ينهاهم عن الشيء قبل البدء فيه .

إليك ما يحدث : أنت تفكر : " إنني أرغب في اقتناء سيارة فاخرة " وقبل حتى أن تكون لديك الفرصة للاستمتاع برغبتك يبدأ منطقك في التدخل : " لا تكن أحمق . فمن أين ستأتي بالمال ؟ " . إذا تعلمت أن تتجاهل صوت عقلك لفترة وتستمر في حلمك ، فقد تعرف أن هناك طرقاً كثيرة لتحقيق هدف الحصول على السيارة الجديدة ، فعلى سبيل المثال يمكنك الالتحاق بوظيفة مندوب مبيعات في إحدى شركات السيارات ، بحيث يتاح لك قيادة إحدى السيارات الخاصة بالشركة ، بل ويمكنك حتى أن تكسب سيارة ، أو قد تستطيع كسب المال اللازم لشرائها . والهدف هنا هو ترك العنان لعقلك المبدع ليعمل على رغباتك قبل أن يتدخل المنطق ويجعلك تفقد الفرصة .

عبقري أم مجنون ؟

منذ سنوات عديدة راودت " والت ديزني " فكرة عمل مدينة للملاهي والتسلية ، ولقد أخبره الناس أنه مجنون لأنه لن يستطيع الحصول على التصاريح لعمل ذلك ، هذا بالإضافة إلى أن فكرة مدينة ترفيه للكبار لم يُسمع عنها من قبل . ولحسن الحظ فإن المسئول في بنك " أمريكا " في " كاليفورنيا " قد آمن بفكرة " والت ديزني " وأقرضه المال لبناء عالم " ديزني " . ومن المثير للدهشة أنه تم سداد القرض في العام الأول من المشروع . يا له من انتصار !

مائة أمنية وأمنية

عليك تدوين كل شيء تتخيل أنك تمتلكه وتريد أن يصبح في حياتك . إن صديقي " جاك كانفيلد " المؤلف المشارك في سلسلة كتب " Chicken Soup For The Soul " الناجحة يقترح في الكتاب الرائع الذي شارك في تأليفه

" The Alladin Factor " أن تقوم بكتابة مائة أمنية وأمنية . خذ بعض الـورق في مذكراتك واكتب الأرقام من ١ إلى ١٠١ وإنني أعدك أنك بمجرد الانتهاء من هذا التمرين فسوف ترفع النقاب عن كل ما ترغب فيه في حياتك .

الفصل الرابع ـ الأهداف

" هناك طريقتان لمواجهة المستقبل ، إحداهما بالخوف والترقب ، والأخرى بالتوقع " .

جيم رون

إذا كنت تريد قضاء إجازة ، فهل تقف صابراً في طابور التذاكر بالمطار وتصل إلى الموظف وتضع حقيبتك على الأرض ثم تقول للموظف : " إنني أريد الذهاب لقضاء إجازة ، أرجو إعطائي تذكرة لمكان ما " ؟ بالطبع لا . فعندما تغادر المنزل مع أسرتك لقضاء إجازة ، فإنك تكون قد خططت لها منذ شهور . فلقد قررت واتفقت على المكان الذى ترغبون الذهاب إليه وقمت بعمل جدول للرحلة ، وانتهيت من ترتيبات السفر والفندق ، وحصلت على كتيبات خاصة بالأماكن التى تود زيارتها ، وقمت باختيار بعض الأشياء الخاصة التى تحب عملها ، وربما تكونون قد تحدثتم كثيراً عن الرحلة ـ وأنتم تتخيلون أنفسكم تفعلون الأشياء التى ترغبون فيها هناك . وقد تحصى الأيام حتى موعد الرحيل ، وشعورك بالإثارة يزداد حتى اللحظات الأخيرة . وربما تكون أنت وأسرتك قد قمتم بزيارة المكان فى خيالكم مرات ومرات ، وأخيراً يأتى اليوم الذى خططت له بعناية وانتظرته طويلاً وتخيلته بدقة لقضاء الإجازة مع الأسرة .

" آه ، إن ذلك رائع " ، هذا هو ما تقوله عندما تشعر حقيقة بما قد تخيلته من قبل ، فهو أفضل كثيراً مما تخيلت .

إنها حياتك وليست مجرد تجربة

إذا كنت مستعداً لبذل كل هذا المجهود للتخطيط لإجازة ، فلماذا تترك حياتك للمصادفة ؟ لماذا تستيقظ في الصباح ، وتغتسل ، ترتدى ملابسك ، وتخرج من الباب وتسير دون هدف ؟ بالطبع حياتك تستحق على الأقل الاهتمام الذى تعطيه للإجازة !

إن معظم الناس يعيشون حياتهم كل يوم دون أن تكون لديهم أدنى فكرة عما يريدونه أو أين هم ذاهبون ، إنه لمن المحزن أن معظمنا يقضى وقتاً ويبذل جهداً فى تخطيط إجازاته أكثر مما يقضيه فى تخطيط حياته .

أما أنت يا صديقى ، فإنك لست واحداً من هؤلاء الناس . فإذا كنت كذلك لما كنت قد انتقيت هذا الكتاب ، أنت ترغب فى المزيد . إن حقيقة أنك قرأت فيه ووصلت إلى هذا الجزء يعنى أنك ترغب فى النجاح الدائم فى حياتك .

فى رأيى ورأى الكثيرين غيرى ، أن تحديد الأهداف هو أهم نقطة ومرحلة فى طريق نجاحك وسعادتك. إن " إيرل نايتينجال " المتحدث والكاتب الحماسى قد عبر عن ذلك بأفضل طريقة عندما عرّف النجاح على أنه " الإنجاز المستمر لهدف مهم " ، إن " زيج زيجلر " وهو أحد أشهر المدربين الناجحين فى وقتنا الحالى يذكرنا أننا " لا نستطيع العودة من إجازة لم نقم بقضائها ، كما أننا لا نستطيع الوصول لهدف لم نقم بتحديده " . أعتقد أنك إذا لم تقم بتحديد معنى النجاح وليست لديك أهداف محددة ، فلن تعرف هل أنت ناجح أم لا ، فإذا لم تكن تعرف كيف يبدو النجاح فلن تدركه عندما يظهر . يقال إن الشخص بلا هدف مثل السفينة بلا دفة . إننى دائماً أحب تشبيه الشخص الذى يعيش بدون أهداف بقطعة الخشب الصغيرة التى تطفو على سطح المحيط

وتتحرك فى أى اتجاه تلقيها به الرياح . إن تلك ليست الطريقة التى يجب عليك عيش حياتك بها . عليك تحديد أهدافك !

العزم

منذ عدة سنوات قام صديق بتعريف العزم على أنه " سبب لاستخدام الطاقة " . إن العزم هو ما يعطينا السبب للنهوض من الفراش فى الصباح ، وهو ما يجعلنا نواجه المصاعب ويمنحنا القوة الداخلية التى نحتاجها للتغلب على العوائق ، فإذا ما كانت عزيمتك أو هدفك قوياً بما يكفى فسوف تجد الطريق . إن أهدافنا تساعدنا للإجابة عن هذا السؤال " لماذا أقوم بذلك ؟ " .

منذ فترة ، كنت قد وصلت إلى المرحلة التى كان يجب علىّ عندها أن أقوم بعمل شيء لتحسين صحتى ولياقتى البدنية ، فلقد سئمت من الشكل الذى أبدو عليه والطريقة التى أشعر بها . لقد ازداد وزنى وانخفضت طاقتى وكنت أشعر بذلك معظم الوقت ، هل يبدو ذلك مألوفاً ؟ لذا فلقد قررت أن أتغير .

وباتباع الخطوات التى يشملها هذا الكتاب وندواتى ، قمت بتحديد هدف لأعود إلى لياقتى وأصل إلى وزن معقول فى زمن معين وأن أغير بعض عادات غذائى والحد من تناول بعض الأطعمة فى نظامى الغذائى . وكجزء من خطة العمل (سوف نناقش ذلك فى الفصل التالى) ، قمت بالالتحاق بناد صحى وكان هدفى هو ممارسة الرياضة من أربع إلى خمس مرات أسبوعياً ، ولقد كان هدفى واضحاً ، لذا فلقد كنت فى طريقى إلى النجاح !

وفى أحد أيام الشتاء ذات البرد القارس كانت درجة الحرارة تحت الصفر وأصبحت عزيمتى وإصرارى على المحك . فلكى أحافظ على التزامى لهذا

الأسبوع كنت بحاجة للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية فى السادسة صباحاً فى يوم شديد البرودة . والسبب الوحيد الذى جعلنى أذهب إلى هناك فى السادسة وخمس دقائق فى هذا البرد القارس هو أننى قمت بتحديد هدفى بوضوح وأصبحت ملتزماً بتحقيقه ، فلقد كان هدفى واضحاً .

التركيز على النتائج

سوف يجعلك العزم تمر بأوقات عصيبة (أو باردة) . هناك فائدة إضافية من ذلك ، وهى القوة التى تشعر بها من جراء تغلبك على الميل للبقاء فى الفراش تحت الغطاء الدافئ .

إن عزمك هو السبب وراء هدفك وهو السبب فى رغبتك بتحقيق الهدف فى المقام الأول .

لقد وضع الرئيس الأمريكى " جون كيندى " هدفاً قومياً فى الستينات وهو أن يصل الإنسان إلى القمر قبل نهاية العقد . ولكنه لم يرغب فى ذلك لكى يعرف إذا كانت هناك مخلوقات على سطح القمر أم لا !

فلقد كان هدفه وسبب نجاحه هو التأكيد على أن الولايات المتحدة سوف تظل قوة عالمية ولن تتخلف فى السباق نحو الفضاء ، ومن الجدير بالذكر أنه عندما حدد الرئيس هدفه ، لم تكن لديه أية فكرة عن كيفية تحقيقه ، ولكنه أعد كل عناصر النجاح الأخرى :

- الإيمان بإمكانية تحقيقه .
- الالتزام بتحقيقه .
- القدرة على اتخاذ القرارات ، وفى هذه الحالة ، فإنها قرارات ضخمة ومهمة .

ولقد استلهم كثيرون هذا الهدف وأصبح هدفهم الخاص . وفى عام ١٩٦٩ شاهد العالم فى التلفاز أول رجل فضاء ويدعى " نيل أرمسترونج " وهو يسير بفخر على سطح القمر ، إذن كل الناجحين لديهم أهداف واضحة !

منزلنا

منذ عدة سنوات كنت أنا وزوجتى " جورجيا " نحاول إيجاد منزل لشرائه ، وكانت هناك عدة عوامل تجعل من الصعب علينا إيجاد المنزل المناسب ومن هذه العوامل حقيقة أن منزلنا يصعب بيعه . وفى أحد الأيام بعد عودتنا من يوم آخر فاشل فى محاولة إيجاد منزل ، وجدت زوجتى منهارة وتبكى كثيراً . ولقد أوقفت السيارة على جانب الطريق وحاولت تهدئتها . إننى أتفهم سبب إحباطها وأشاركها فى ذلك ، ولكنْ هناك شيء بداخلى أشعر به ، فقلت لها وأنا أتذكر تجاربى وما تعلمته : " انتظرى لحظة . إننا نقوم بذلك بالطريقة الخطأ . دعينا نقم بما اقترحته فى مؤلفاتى ، وبدلاً من التركيز على بيع منزلنا ، دعينا نركز على ما نرغب فيه ، وليس ما لا نرغب فيه ، ونسير بعكس الاتجاه ، فلنبدأ فى تحديد هدف ونتخذ الأفعال المناسبة لذلك ولنترك الأمر لله " .

ولقد قررنا أن يكون عيد زواجنا فى السابع والعشرين من أكتوبر هو آخر ميعاد لتحقيق هدفنا . ولقد قمنا بتدوين ذلك واستمررنا فى عملنا ، وبعد كل عدة أسابيع نذهب لرؤية المزيد من المنازل ولكن دون فائدة .

ومرت الشهور وبدأت أشك فى فاعلية هذه الطريقة لتحديد الهدف . ومع اقتراب عيد زواجنا ، خططنا لزيارة أقصى شمال " نيويورك " لعدة أيام ، وفى يوم عيد زواجنا نذهب إلى مقاطعة " باكس " و " بنسلفانيا " . ولم نلاق النجاح فى رحلة " نيويورك " ، لذا طلبنا غرفة للنوم والإفطار فى المكان الذى قررنا البقاء فيه وطلبنا الوصول قبل الموعد بعدة أيام . تذكر ، فقد كان من المفترض أن نكون فى أقصى شمال " نيويورك " .

وفى اليوم السابق لعيد زواجنا كنا نسير بالسيارة من مكان لآخر نشاهد الأماكن الخالية ، ولقد قررنا أننا إذا لم نستطع إيجاد المنزل الذى نحتاجه فسوف نبنيه بأنفسنا . وأثناء قيادتى للسيارة فى اتجاه الموقع التالى لمحت بعض المنازل الضخمة التى يتم بناؤها . وكان انطباعى الأول هو أنها باهظة الثمن ، ولكن " جورجيا " اقترحت أن نتوقف لمشاهدتها .

وبالفعل توقفنا وتحدثنا مع الشخص المسئول عن البناء ، ولقد وجدنا أنها بالثمن الذى يناسبنا ، والمشكلة هنا هى أن هناك مكاناً واحداً فقط يناسبنا ، ولم نكن نعرف إذا كان ذلك سوف يفلح ، فلقد كنا بحاجة لبناء ممر للطابق السفلى وذلك لوالدى " جورجيا " .

لقد حدث ذلك قبل الموعد النهائى لتحقيق هدفنا بيوم واحد ! إن خططنا الأساسية قد أبعدتنا مئات الأميال فى هذا اليوم ولكننا وصلنا ، ولقد نفعت

الترتيبات ، واليوم نحن نعيش فى هذا المنزل الجميل . هدف تحقق وحلم أصبح حقيقة . لا يمكن لأحد أن يخبرنى أن تحديد الهدف لا يفيد . فإننى أعرف أفضل من ذلك !

دراسة مهمة

قد تكون سمعت عن الدراسة التى تم عملها فى إحدى جامعات القمة فى الخمسينات ، فقد التقى الباحثون بطلاب السنة النهائية ووجدوا أن ٣ ٪ فقط قد حددوا أهدافهم مع خطط لتحقيقها ، ولقد تابعوا هذه المجموعة حوالى عشرين عاماً . وفى عام ١٩٧٤ أو ١٩٧٥ عندما أعادوا مناقشة هذه المجموعة وجدوا أنه فى المجالات الناجحة وخاصة المادية ، فإن الـ ٣ ٪ الذين حددوا أهدافهم قد أنجزوها أكثر من الـ ٩٧ ٪ الباقين بأكملهم

تحديد الأهداف ـ التطبيق

فيما يلى إرشادات لكيفية تدوين أهدافك :

- يجب أن تتم كتابتها فى زمن المضارع (أنا أمتلك ، أنا أكون ، أنا أسمح ، أنا أكسب) فإن عقلك الباطن يفهم الأشياء كما هى موضوعة أمامه . وهو لا يستجيب إلى الأزمنة الماضية والمستقبلية . إن كتابة عبارة مثل " سوف يكون ..." سوف تجعل عقلك الباطن يبتعد عن تحقيق هذه الأهداف فى المستقبل .

- يجب أن تكون الأهداف فى صيغة إيجابية . إن كتابة " سوف أفقد ٢٠ رطلاً من وزنى " لن تفيد فى تحقيق الهدف ، فإن عقلك الباطن لا يمكنه

العمل على فكرة عكسية . إن الأوامر السلبية مثل " لا أستطيع ، لن أفعل ، أخسر ، ..." لا يتم تفسيرها من قبل العقل الباطن .

على سبيل المثال ، إذا قلت لك " لا تفكر في الفيل الوردى " فماذا يحدث ؟ إذا قلت " فكر في أى شيء تريده ولكن لا تفكر في الفيل الوردى " ، فإنك على الفور تفكر في الفيل الوردى ، أليس كذلك ؟ إن هذا هو ما يحدث مع أهدافك . اجعلها أهدافاً إيجابية ، فبدلاً من قول : " سوف أفقد ٢٠ رطلاً " ، يمكنك كتابة : " في اليوم (أى التاريخ) أو قبل هذا اليوم سوف أصل إلى وزنى المثالى وهو ١٢٠ رطلاً " .

- عند التعامل مع أهداف يمكن قياسها مثل الوزن أو المال فيجب أن تكون محددة قدر الإمكان وأن تحدد ميعاداً لتحقيقها . على سبيل المثال ، فإن عبارة " المزيد من المال " لن تحقق نتيجة ، فهى هدف غير محدد . ولكن أفضل طريقة هى " إننى أستمتع بامتلاك عملى الخاص واكتساب ١٠٠٠ دولار إضافية شهرياً عند حلول أول يوليو " .

خطوة واحدة فى كل مرة

إنه لمن الجيد أن تحدد أهدافاً فى إطارات زمنية مختلفة ، إن الأهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى جميعها تساعد على منح حياتنا شعوراً بالتوجه الإيجابى ، كما أنها تعمل على مساعدتنا لنحيا الحياة التى نحلم بها . وهناك فائدة أخرى من الأهداف قصيرة المدى وهى أن إنجازها يحافظ على دافعيتنا . إذا كانت جميع أهدافك طويلة المدى فسوف يكون من الصعب قياس تقدمك ومن الأصعب أن تستمر فى مواجهة العقبات ، إننى شخصياً

أحب وضع أهداف قصيرة المدى (٣ ـ ٦ أشهر أو عام) ، والأهداف متوسطة المدى (٣ ـ ٥ أعوام) والأهداف طويلة المدى (١٠ ـ ٢٠ سنة) .

إن خطة الأهداف التي تمتد إلى عشرين عاماً تعلمتها من " روبرت شولر " والتحدى يكمن فى أننى أخطط حياتى لمدة عشرين عاماً فى المستقبل . وبينما تتغير الظروف ، فإن وجود فكرة عامة عما أقوم به يجعل لحياتى مغزى أكبر ، وبالطبع أستطيع أن أقوم بتعديل أهدافى أثناء سعيى لتحقيقها .

والاحتمالات هى أنك ستصل إلى " هناك " بعد عشرين عاماً . والسؤال المهم هنا هو أين سيكون " هناك " ؟ كيف ستكون حياتك بعد عشرين عاماً ؟ ماذا ستعمل ؟ من ستكون ؟ عن طريق أحلامك الآن واتخاذ الخطوات اللازمة سوف تبدأ فى خلق الحياة التى تريد أن تحياها بعد عشرين عاماً من الآن .

وبالعمل بطريقة عكسية يمكنك البدء باتخاذ الخطوات اللازمة اليوم لكى تصل إلى ما تريده . على سبيل المثال ، إذا كان أحد أهدافك طويلة المدى هو استقلالك المادى مع وجود دخل يكفيك لبقية حياتك ـ هذا الدخل لا يجب أن تعمل من أجل الحصول عليه ـ مثل دخل من عقار ، أو استثمار ، أو نصيب من النفط فى إحدى الدول ، وغير ذلك كثير ، فسوف ترى أنه يجب أن يكون أحد أهدافك قصيرة المدى هو البدء فى برنامج استثمارى ، أو البدء فى عملك الخاص ، أو عمل شيء يمكنك من الحصول على هذا الدخل الثابت .

احترس من التدمير الذاتى

بعض الأشخاص يتجنبون كتابة وتحديد أهدافهم خوفاً من عدم قدرتهم على تحقيقها . ولكن إذا لم تحدد أهدافك فإنك لن تصل إليها ، وذلك لأنه لم يكن لديك الهدف من الأساس .

وهناك طرق لتغيير هذا التفكير الانهزامى . أولاً ، عليك التأكد من أن أهدافك يمكن تحقيقها فى المدة الزمنية التى قمت بتحديدها . إن هدفاً مثل فقدان عشرين رطلاً من وزنك الخميس المقبل لا يمكن أن يكون عملياً إلا إذا كنتِ سوف تلدين طفلاً . عليك منح نفسك الوقت الكافى لتحقيق الهدف . ومع ذلك يجب أن تكون الأهداف محفزة لك ، فلا تجعلها شديدة السهولة . إنك بحاجة لتحدى نفسك والتخلص من القيود حتى تبتعد عن الخمول ، وثانياً إذا فقدت هدفاً ، فعليك تغيير الموعد النهائى أو إعادة كتابة الهدف مرة أخرى ، فهو مكتوب فى مذكراتك وليس محفوراً على حجر !

لا يمكن أن تفشل

عن طريق تحديد الأهداف وكتابتها واتخاذ الخطوات اللازمة سوف تحقق النجاح . إنك بالفعل متقدم عن ٩٧ ٪ من السكان ، لذلك فبمجرد تحديد الهدف فإن احتمالات نجاحك تزداد بشكل كبير .

وحتى إذا لم تحقق هدفك بالكامل ، فسوف تكون قد حققت مزيداً من التقدم والإنجاز أكثر مما كنت تحققه إذا لم تكن قد قمت بتحديد أهدافك فى المقام الأول .

فى العام الماضى قمت بتحديد هدف لنفسى وهو أن أقرأ كتابين شهرياً ، ولقد كانت خطتى هى القراءة كل يوم وأن يكون عدد الكتب التى قرأتها ٢٤ كتاباً فى العام . حسناً ، لقد تغيرت الأشياء . لقد تغيرت ظروفى وأصبح جدول مواعيدى مكدساً ، ومرت علىّ أيام اضطررت فيها لاختصار وقت القراءة .

ولكن من الجدير بالذكر أننى بانتهاء العام كنت قد قرأت ١٩ كتاباً . وعلى الرغم من أننى لم أحقق هدفى الأساسى ، لكننى أفضل كثيراً مما لو لم أكن قد حددت هدفاً بالفعل . وبالمناسبة ، فإننى لم أحسب شرائط الكاسيت الكثيرة التى سمعتها خلال العام . وفى هذا العام سيتضمن هدفى الكتب السمعية وسوف يكون هدفى أكبر .

يقال : إذا لم تستطع الوصول للقمر فمازالت لديك النجوم .

إذا حددت هدفاً لزيادة دخلك ٣٠٠٠ دولار شهرياً ونجحت فى زيادته ٢٠٠٠ دولار فقط ، فهل يعد ذلك فشلاً ؟ هل ستعيد النقود ؟ لا أظن ذلك . فقد تكون بعيداً عن ذلك إذا لم تكن قد حددت هدفك فى المقام الأول .

إذا استفدت بشىء واحد فقط من هذا الكتاب فليكن تحديد الأهداف . إن كتابة الأهداف والخطط لتحقيقها هو إحدى أقوى الأفكار التى يمكنك استخدامها . إن الأهداف سحرية ولها طريقة خاصة تتحقق بها ـ وأحياناً ما تكون أغرب الطرق ولكنها تتحقق .

تمرين تحديد الهدف

ابحث عن مكان مريح لن يتم إزعاجك فيه لفترة ، واقض الوقت الكافى لإتمام هذا التمرين . فقد يكون ذلك أهم ما يمكنك عمله . قم بتخصيص بعض الأوراق فى مذكراتك لتدوين الأهداف . عد إلى التمرين فى الفصل الأول وراجع المجالات المختلفة بحياتك واحرص على تحديد أهداف فى جميع هذه المجالات .

عد إلى تمرين الأحلام الذى قمت بعمله سابقاً حيث كتبت كل أحلامك واستخدمت هذه القائمة كمرشد لك ، واختر الأهم بالنسبة لك . قد ترغب فى البدء بالأهداف قصيرة المدى التى تحتاج إلى عام واحد ثم تستمر حتى تصل إلى الأهداف طويلة الأجل .

وفى مذكراتك قم بتدوين هدف أو اثنين من الأهداف قصيرة الأجل من كل مجال فى صفحة أو اثنتين . احرص على ترك مسافة بينهما . وأسفل كل هدف قم بكتابة جملة قصيرة بشأن السبب فى رغبتك بتحقيق هذا الهدف . ماذا يعنى لك ؟ ماذا ستجنى بتحقيقك إياه ؟ عد إلى تمرين الالتزام واستخدمه ليساعدك . كلما ازدادت أسباب رغبتك فى تحقيق الهدف ، ازداد ما يجب عليك عمله للوصول إليه. قم بعمل ذلك لكل أهدافك قصيرة الأجل . ويمكنك العودة بعد ذلك للأهداف طويلة الأجل .

الفصل الخامس - الطاقة والحماس

" لا أحد يكبر بمجرد أن يحيا عدداً من السنين . إننا نكبر بإهمالنا لمثالياتنا . قد تتسبب السنون فى تجعد البشرة ، ولكن التخلى عن الحماس يتسبب فى ظهور تجاعيد الروح " .

صامويل أولمان

كم مرة عدت إلى المنزل من العمل ، وتناولت العشاء وجلست على المقعد لمشاهدة التلفاز لأنك متعب لدرجة عدم قدرتك على عمل شيء آخر ؟ وقد تكون قد تناولت طعامك أمام التلفاز . هل فرغت طاقتك حوالى الساعة الثالثة ظهراً ؟ هل أنت شديد التعب لدرجة عدم قدرتك على بذل المزيد من الجهد ؟

لكى تعيش حياة مثيرة ومنتجة ، لكى تحيا بأحلامك وتحقق أهدافك ، فإنك بحاجة إلى كميات هائلة من الطاقة . إن الأمر يتطلب المزيد من الطاقة والصحة البدنية لكى تستمتع بحياتك لأقصى درجة ، وللأسف فإن معظم أفراد مجتمعنا ينقصهم كل من الصحة البدنية ومخازن الطاقة المتطلبة لذلك ، إن كثيراً منا وحتى الأطفال يفقدون القدرة الجسمانية لعيش الحياة التى نرغب بها ونستحقها ، إن الأمريكيين على وجه الخصوص يفتقرون إلى الصحة واللياقة حتى أصبح ذلك أمراً محرجاً أمام العالم كله .

ولكن الجيد هنا هو أن الوقت ليس متأخراً لتغيير حالتك الجسمانية . فبينما لديك تحديات جسمانية لا يمكنك عمل شيء بشأنها ، هناك دائماً مكان لتحسين حالتك الكلية . إذا أردت دليلاً على ذلك ، فكل ما عليك عمله هو مشاهدة مسابقة الأولمبياد لمتحدى الإعاقة ورؤية أشخاص لديهم تحديات

جسمانية خطيرة ولكنهم تجاهلوها وإستمروا فى حياتهم وحققوا نجاحات . ابدأ مما أنت عليه الآن ، اتخذ قراراً بالعناية بصحتك الجسمانية .

شخصيتك تتحدد بما تتناوله من طعام

على الرغم من وجود ما يكفى من الكتب المؤلفة عما تأكله وما لا يجب تناوله ، فإننى أود تقديم اقتراح بسيط فى هذا الموضوع . سواء كنت تفضل اتباع نظام غذائى يعتمد على الخضراوات ، أو الأعشاب ، أو الفاكهة ، أو إذا كنت ممن يفضلون تناول ما يرغبون به ، فهناك قاعدة سوف تساعدك فى الحفاظ على برنامج غذائى صحى .

عليك الحصول على ٧٠ أو ٨٠ ٪ من غذائك من الفاكهة والخضراوات . فإذا ما فعلت ذلك فسوف تصبح أكثر صحة تلقائياً ، بالطبع عليك أن توازن الأمر .

فى سلسلة كتبهما " Fit For Life " قام كل من " هارفى " و" مارلين دياموند " بتفسير المبدأ عن طريق الإشارة إلى أن أجسامنا تحتوى على ٧٠ ـ ٨٠ ٪ من الماء . ولذلك فإن كوكبنا به ٧٠ ـ ٨٠ ٪ من الماء . لذلك فمن المنطقى أن يكون تناول أطعمة غنية بالماء مثل الخضراوات والفاكهة أمراً صحياً بالنسبة لنا . هناك طريقة بسيطة للوصول إلى هذا المستوى من الأطعمة الغنية بالماء وهو تناول طبق كبير من السلاطة الخضراء مع كل وجبة .

الاعتدال فى كل شىء

والطريقة الثانية هى الاعتدال ، لقد اقترح علىّ الطبيب ذات مرة أننى إذا رغبتُ فى تناول آيس كريم ، فيمكنني عمل ذلك ولكن بشرط أن يكون ذلك مرة أسبوعياً وليس كل ليلة . ولقد كان ذلك أمراً يمكنني عمله دون أية مشكلة .

تفاحة يومياً

وهناك اقتراح آخر وهو تناول تفاحة أو اثنتين كل صباح بدلاً من الإفطار . إننى أعلم أن هناك الكثير من الجدل حول أهمية وجبة الإفطار ، ولكن الأبحاث الحديثة لا تدعم ذلك . بالنسبة لى ، فإننى أجد أن تناول تفاحة أو اثنتين يعد شيئاً جيداً . فهى تحتوى على السكر الكافى الذى يمنح المخ ما يحتاجه من انعاش (جلوكوز) كما أن التفاح ليس به دهون كثيرة . وبمرور السنين اكتشفت أن ذلك يعد جيداً مع تناولى غداء خفيفاً مبكراً . كما أن هناك فائدة أخرى وهى إمكانية تناول التفاح فى الطريق وهى الطريقة التى يقوم بها الكثير منا فى أسلوب حياته المحموم .

إن تناول تفاحة يومياً يساعدنا فى الحفاظ على صحة جيدة وذلك لأسباب عديدة منها أن التفاح يحتوى على كميات هائلة من حامض التفاح وهى مادة تساعد فى محاربة البكتريا وتساعد على الهضم . إن القول المأثور القديم " تناول تفاحة يومياً يبعد عنك المرض " ليس مجرد قول بل حقيقة . بالطبع فإننى أحياناً أتناول إفطاراً كاملاً به بيض وكعك وذلك لأن الحياة قد خُلقت لكى نستمتع بها ، أليس كذلك ؟

إذا كنت جاداً بشأن الاستمتاع بصحة أفضل ، فمن المهم أن تتعلم عن التغذية . إن صحتك شيء مهم ، لذلك فمن الأفضل طلب المساعدة والنصيحة من المتخصصين لمساعدتك على العيش بصحة جيدة ، وفى جميع الأحوال عليك عمل فحص طبى شامل مرة سنوياً على الأقل بمساعدة أطباء مؤهلين .

تمرين بدنى

لا يمكن أن يكتمل الحديث عن الطاقة دون أن نتحدث عن التمارين الرياضية . لقد سمعت هذا التعبير " استخدمه وإلا فسوف تفقده " ، إن تمريناً بسيطاً سوف يساعدك على الحفاظ على لياقة جسمك وصحة قلبك ولن يتطلب الكثير من الوقت وقد يكون ممتعاً . لقد أشارت الدراسات الأخيرة إلى أن الشخص البدين الذى يتمتع باللياقة أفضل من النحيف الذى يفتقر إلى اللياقة ، والمهم هنا إيجاد نشاط أو مجموعة من الأنشطة تستمتع بها وتقوم بممارستها بانتظام . إن أفضل وأبسط أساليب اللياقة الكاملة هو السير لمدة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة عدة مرات أسبوعياً . إن ذلك لا يكلف شيئاً ، كما أنه لا يتطلب أدوات خاصة ، كما يمكنك أن تفكر فى طلب مساعدة من مدرب لتخطيط برنامج مناسب لك . هناك تحذير : ابدأ أى تمرين ببطء ، ولتجنب الإصابات لا تضغط على جسمك . بالطبع عليك استشارة طبيبك قبل البدء فى أى برنامج رياضى .

تعلم التنفس

متى كانت آخر مرة قمت بأخذ نفس عميق ؟ إذا كنت مثل معظم الناس فإنك تتعامل مع التنفس على أنه أمر طبيعى ومسلم به ، إننا نفترض أننا نتنفس بشكل صحيح ولكن ذلك لا يجب أن يكون صحيحاً . فهناك العديد من

الناس الذين لا يتنفسون بعمق وقد يتسبب ذلك فى زيادة التوتر والضغوط اليومية . فعندما نشعر بالتوتر نميل إلى التنفس بسرعة وبشكل سطحى . لقد قال الخبير الطبيب " أندرو ويل " إنه إذا كان لديه الوقت الكافى لتعليم المريض شيئاً واحداً ، لعلمه كيف يتنفس بالشكل السليم .

إن إحدى الطرق للاسترخاء أثناء المرور بضغوط هى التنفس ببطء وأخذ نفس طويل وعميق . منذ فترة علمنى صديق لى أسلوب تنفس أصبح مفيداً للحد من شعورى بالتوتر . فهو شيء يمكننى استخدامه فى أى وقت أثناء النهار إذا شعرت ولو بتوتر بسيط .

إن الطريقة بسيطة جداً . فكل ما تحتاج عمله هو أخذ نفس بطيء ومنتظم . استنشق الهواء حتى تعد من واحد إلى خمسة وأخرج الزفير فى نفس العدد . قم بذلك خمس أو عشر مرات . إذا كنت سوف تجرب ذلك فأرجو أن تتذكر ألا تجهد نفسك فى أى وقت وأن تتوقف إذا شعرت بالدوار .

كن هادئاً وتعلم

هناك الكثير مما كُتب عن فوائد التأمل والهدوء . فهو يقلل من التوتر ، ويسرع من عملية الشفاء ، ويقلل من معدل نبضات القلب ويحافظ على التركيز . إن كل ما تحتاجه هو الجلوس بهدوء لمدة عشرين دقيقة أو ما إلى ذلك كل يوم .

عليك تركيز انتباهك ببساطة على تنفسك وتتبع نَفَسك وهو يدخل ويخرج من جسمك . إذا ما انشغل ذهنك وبدأ فى التركيز على مهامك أو همومك فقم بإعادته مرة أخرى برفق وارجع إلى مراقبة تنفسك . عليك عمل ذلك فى مكان

هادئ حيث لا يمكن مقاطعتك . إذا أردت معرفة المزيد عن ذلك ، فهناك الكثير من الكتب والأسطوانات والحلقات الدراسية لتساعدك .

حدد أولوياتك

إن صحتك البدنية والذهنية ولياقتك هي مركز حياتك ، فإنك لن تستطيع الشعور بالنجاح إذا كنت منهكاً بدنياً أو تشعر بالتوتر . اجعل صحتك هي أولى أولوياتك ، هناك العديد من الناس الذين يجهدون أنفسهم بسبب محاولاتهم لإدراج التأمل والتمارين داخل جدول أعمالهم المشحون . إذا أردت أن تنجح فعليك بإعادة ترتيب أسلوب حياتك ليوافق نظامك الصحي . اجعل ذلك أهم شيء في قائمة أعمالك . ومهما كانت حالتك الجسدية الحالية ، يمكنك عمل تحسينات بسيطة يومية ، وبمرور الوقت سوف تبدأ في الشعور بصحة وسعادة أكثر . اسع إلى ذلك فإنك تستحقه .

الحماس والإثارة

تحمس واشعر بالإثارة تجاه الحياة ، كما ينصحك عنوان هذا الكتاب ، فإنها حياتك وليست مجرد تجربة أداء ! عليك أن تكون متحمساً .

إنني أذكر جلوسي في مكتب في أحد الأيام أنتظر موعداً عندما قامت السكرتيرة بتغطية الآلة الكاتبة وتنهدت قائلة : " أخيراً انتهى يوم آخر " . وقلت لنفسي : " يا له من أمر محزن " إن الأمر يبدو كأنها تحذف يوماً بعد يوم حتى تنتهي حياتها ، يجب أن نستمتع بالحياة فهي مثيرة . إذا لم تكن تصدقني فشاهد الأطفال الصغار أثناء اكتشافهم للعالم من حولهم .

من خلال عينى طفل

فى أحد الأيام المشمسة ، قمت بتجربة رائعة بالسير مع ابن صديق لى عمره ثلاث سنوات . لم أكن قد اقتربت من طفل صغير منذ فترة ، ونسيت كم يستمتع الأطفال بالحياة ، فليس هناك ما يدعى بالنظام بالنسبة لطفل فى الثالثة أو الرابعة من عمره ، إنهم يندهشون لكل ما يرونه فى الحياة ، إننى أذكر أننا توقفنا لمشاهدة حشرة تعبر الطريق . كما توقفنا مرة أخرى لفحص بعض الشقوق في طريق المشاة ، إن هذا الطفل لم يغفل شيئاً ، ولقد كان كل شيء ممتعاً ومثيراً .

كن هنا الآن

إن الأطفال أكثر حماساً ؛ لأنهم يعيشون اللحظة ، فهم لا يعاقبون أنفسهم بسبب خطأ ارتكبوه في الأمس أو يشعرون بالقلق من الغد ، إن الطفل فى الثالثة من عمره لا يقول : " ليتني عندما كنت فى الثانية من عمرى كنت أعرف ما أعرفه الآن " . إنهم يعيشون هنا والآن .

كلما ذكّرنا أنفسنا عن التواجد هنا ، الآن ، أصبحنا أكثر نجاحاً وسعادة .

تعلم أن تعيش اللحظة الحالية . في كل يوم عندما أستيقظ أستغرق بعض اللحظات لأسأل الله أن يرشدنى لاتخاذ الخطوات المناسبة والعمل المناسب لليوم . إننى أسأل : " كيف يمكننى تحقيق أقصى استفادة من هذا اليوم الثمين ؟ " . كلما ركزت على الحاضر ، أصبح شعورى أفضل وازداد إنجازى .

إن الأوقات التى تتملكنى فيها الحيرة هى الأوقات التى أحاول فيها تغيير شيء خارج عن السيطرة مثل الماضى أو الاهتمام بشأن حدث فى المستقبل . عليك أن تعيش اليوم ، لقد قرأت هذه الأبيات التى ساعدتنى على تذكر ذلك :

أمس ذكرى

غداً غامض

اليوم منحة

لذا يجب الاستفادة منها

توقف واستنشق الورد

كم من المتع والجمال الموجود بالحياة تتوقف عنده وتلاحظه كل يوم ؟ هل تشاهد شروق الشمس السحرى حيث يتخلل النور سماء الصباح الباكر ؟ هل تستنشق هواء الصباح الطلق ولو للحظة واحدة وتستمتع بجمال ميلاد يوم جديد ؟ أم أنك مشغول جداً للاستعداد للعمل ؟ هل أنت ، كما يقولون ، تأخذ بعض الوقت ، للتوقف واستنشاق الزهور ؟

لا يوجد شخص أبداً وهو فى فراش الموت قال إنه كان يتمنى أن يقضى مزيداً من الوقت فى العمل . عليك قضاء الوقت فى الاستمتاع بالحياة . قم بملاحظة الأشياء والأصوات الصغيرة فى عالمك اليومى .

ماذا عن عملك ؟ هل تشعر بالإثـارة والحمـاس لمـا تقـوم بـه ؟ أم أنـك مثـل السكرتيرة فى المثال السابق تحاول أن تجعل الأيام تمر ؟

هناك العديد من الأشخاص في مجتمعنا ـ مثلما قاك " هنرى ديفيد ثورو " ـ يعيشون حياة من اليأس .

استيقظ

عليك بالشعور بالإثارة والتحمس تجاه حياتك . عندما يسألك شخص ما عن حالك ، فبدلاً من أن تقول إنك جيد أو بخير، حـاول أن تقـول : رائـع ، قـل ذلك بحماس وسوف تندهش كيف أنك ستبدأ فى الشعور بشكل أفضـل بسـبب هذا الرد .

تحرك وسر بحماس . أضف قوة لخطواتك وقـف منتصبـاً . إنهـا حياتـك ، عليك أن تحياها بحماسة .

جرب القفز من الفراش فى الصباح مـع توقعـك الإيجـابى ليومـك بـدلاً مـن الهروب منه مع الشكوى . انظـر إلى اليـوم كأنـه هديـة فـى حـد ذاتـه . يـذكر " نورمان فينيسينت بيل " حكمة قديمة تساعدك على الاسـتيقاظ وأنـت تشعر بالمتعة : " لقد منحنا الله هذا اليوم ، لذا فسوف نحتفل ونكون سـعداء " ، إن قول ذلك بعد الاستيقاظ ساعدنى على بدء يومى بشعور إيجابى .

أسئلة

إذا قـــرأت كتـــابى الأول " دليلـــك نحـــو حيـــاة أكثـــر ســـعادة " " Handbook to Happier Life " فقد تتذكر الجزء الخاص بأسئلة الصباح .

إنها أسئلة تطرحها على نفسك لمساعدتك علـى تكـوين نظـرة إيجابيـة . اسـأل أسئلة مثل : ما الذى أشعر بالإثارة تجاهه اليوم ؟ ما الذى أنتظـره اليـوم ؟ مـا الذى أشعر تجاهه بالأمتنـان ؟ مـا الـذى يجعلنـى سـعيداً ؟ ابحـث عـن شـيء يشعرك بالإثارة فى عملك . ابحث عن شيء تتطلع لتجربته فى هذا اليوم وركز عليه عدة دقائق قبل نهوضك من الفراش .

إن القيام بذلك سوف يساعدك على تكوين نظرة إيجابية ومتحمسة ليومك . تذكر ، فإن أسئلتنا تحدد ما نركز عليه وما نركز عليه يحدد جودة تجاربنا .

إذا كنت تسير فى شـارع فـى مدينـة أمريكيـة كـبيرة ، فيمكنـك أن تختـار التركيـز علـى جمـال المبـانى الطويلـة ، أو التركيـز علـى أمـاكن القمامـة . إن اختيارك سوف يؤثر على تجاربك فى هذه المدينة .

الفصل السادس ـ الخوف والإيمان

" قد يتم خداعك إذا أفرطت في الثقة ، ولكنك سوف تحيا حياة معذبة إذا لم تكن لديك الثقة الكافية " .

د . فرانك كران

إذا كان عليك أن تحيا الحياة التي ترغب بها وتستحقها فيجب أن تتعلم كيفية التغلب على مخاوفك ، إن الخوف هو أكبر مدمر للأحلام ، ولقد منع الكثير من الناس من الحصول على ما يريدون أكثر من أي عامل آخر ، فهو يمنعك من اتخاذ الخطوات اللازمة لنجاحك ويجعلك تظل في مكانك دون تقدم .

إن العمل أثناء الخوف يتسبب في التوتر ويحد من تدفق الدم إلى المخ مما يؤدى إلى زيادة تعقيد الموقف . والآن فإننا لا نعاني فقط من حالة الخوف ، ولكن تفكيرنا وقدراتنا على حل المشاكل قد تمت إعاقتها . إنني لا أستطيع التأكيد بالشكل الكافي على أهمية تعلم تخطى الخوف بأية طريقة كانت والاستمرار بالعمل .

إن إحدى الطرق لعمل ذلك هي أن يكون لدينا إيمان راسخ بالله وأن نعرف أننا إذا قمنا بدورنا فإن كل شيء سوف يصبح على ما يرام . لاحظ أنني قلت " قمنا بدورنا " لأن هناك أفعالاً واضحة يمكننا القيام بها في أي موقف ، ويجب أن نكون على استعداد لعملها ، إنني دائماً ما أحب عبارة " قم يا عبدى أقم معك " .

المخاوف الطبيعية

إنه لمن المثير أن نلاحظ أننا وُلدنا ونحن نخاف من شيئين : الخوف من الضوضاء العالية والخوف من السقوط . أما باقى المخاوف فيتم اكتسابها . إننا كثيراً ما نطلب من الأطفال عدم القيام بأشياء معينة حتى لا يضروا أنفسهم ، على سبيل المثال ، تعليم الطفل ألا يعبر الطريق فى الزحام ، ولكن وعلى الرغم من نوايانا الحسنة إلا أننا نفرط فى الحرص على حماية الطفل مما يؤدى إلى تدمير حب استطلاعه لما حوله . وبينما نكبر فإننا نحمل مخاوفنا معنا ويمكن أن تصبح لدينا عادة عدم محاولة تجربة الأشياء الجديدة أو أن نظل قابعين فى أماكننا ، ونحن كأشخاص ناضجين عندما نرفض تجربة أشياء جديدة فإن ذلك يكون نتيجة لخوفنا من الفشل .

المخاطرة

إذا لم تخاطر ، فلن تفشل ، كما أنك للأسف لن تنجح أيضاً . فلكى تصبح الشخص الذى بإمكانك أن تكونه ، سوف تكون هناك أوقات تحتاج فيها لمخاطرة صغيرة ومحسوبة . ولكى تعيش الحياة التى تستحقها ، سوف تحتاج لمواجهة مخاوفك والعمل للتغلب عليها .

ثلاثة أوجه للخوف

عادة ما يقع الخوف فى أحد هذه الأنماط ، الخوف من الفشل ، أو الخوف من الإيذاء ، أو الخوف من عدم المثالية . لقد أدركت أن النوع الأخير ، وهو الخوف من عدم المثالية قد يبدو غريباً ؛ ولكننا كثيراً ما نتراجع عن محاولة القيام بشيء لأننا نعتقد أنه يجب علينا أن نكون مثاليين فى كل شيء نقوم

به . لقد تعودنا وتم تكييفنا على نقد أنفسنا بشدة وتوقع أداء ونتائج غير واقعية ، بينما الحقيقة هى أننا مجرد بشر .

•

كم منا لم يشارك فى نشاط ما بسبب شعوره بأنه ليس جيداً بالشكل الكافى ؟ هل تتجنب الرقص ، أو الغناء، أو ممارسة الرياضة ، أو التحدث أمام الجماهير لأنك ببساطة تشعر بحاجتك لأن تكون مثالياً قبل أن تجرب ذلك ؟

قم بعمل ما تخاف منه

إن المثير للسخرية هنا هو أن الناس نجحوا وتفوقوا فى هذه الأنشطة لأنهم قاموا بممارستها . إن أسهل طريقة للتغلب على الخوف من عدم المثالية هى أن تسمح لنفسك بأن تكون أقل من مثالى . أعط لنفسك الإذن للشعور بعدم الراحة بشأن نشاط ما حتى تمارسه بالقدر الكافى لكى تكتسب المهارات المطلوبة لأدائه جيداً . لا تجعل مثاليتك تمنعك من المشاركة والاستمتاع بكثير من الأنشطة التى تقدمها لك الحياة . هل تعتقد أن كل ما رسمه " فان جوخ " ، أو " دالى " ، أو " دافينشى " كان رائعاً بالفعل ؟ إن الأمر ليس كذلك . إننى متأكد أنك إذا رجعت وألقيت نظرة على أعمالهم الأولى فإنك ستجدها أقل من فن رائع .

هل قفز كل من " بيلى جويل " أو " إيلتون جون " من مهدهما أثناء فترة طفولتهما وبدآ فى كتابة أغان شهيرة ؟ إن جهودهما الأولى كانت غير جديرة بالنشر . وفى الحقيقة فلقد شعر " بيلى جويل " ذات مرة بالفشل الشديد حتى إنه فكر بالانتحار ، ولحسن الحظ فلقد سعى لطلب المساعدة وأصبح الآن من أشهر كتاب الأغانى الناجحين ، عندما كنت طفلاً هل استيقظت يوماً ما

وبدأت فى المشى ؟ أشك فى ذلك . فإنك غالباً حبوت أولاً ، ثم بدأت فى الوقوف ، ثم الترنح والسقوط ، وبعد فترة من المحاولات والخطأ فإنك نجحت أخيراً . إن حقيقة أنك تسير اليوم هى فقط لأنك كنت على استعداد لتقبل أن تكون أقل من مثالى فى محاولاتك الأولى ، لذا ففى المرة التالية عندما تبدأ الموسيقى ، فإن عليك أن ترقص .

تذكر أنك عندما تقوم بعمل ما تخاف منه

فإن موت الخوف أمر حتمي

الخوف من الفشل

فى كتاب " دليلك نحو حياة أكثر سعادة " ، " Handbook to Happier" Life الذى قمت بتأليفه كتبت عبارة " ليس هناك شيء يسمى الفشل . إن كل عمل ينتج عنه نتيجة " . فكر فى ذلك . إن أى شيء تحاول القيام به ، إذا قمت بعمل شيء ، فسوف تكون هناك نتيجة . قد لا تكون النتيجة التى تتطلع إليها ، ولكنها مازالت نتيجة .

لا يمكنك الفشل

العديد منا يسمح للخوف من الفشل بأن يعيقه عن اتخاذ الفعل المناسب . ويعد ذلك صحيحاً خاصة بالنسبة للناس الذين يفكرون فى إنشاء عملهم الخاص . والسؤال " ماذا لو فشلت ؟ " دائماً ما يطرح نفسه مباشرة . إننا نقنع أنفسنا بطريقة ما أننا لن ننجح حتى قبل أن نبدأ فى العمل . إن ذلك مفهوم لأن معظمنا يفكر بهذه الطريقة .

إن أغلب رجال الأعمال الناجحين ـ إذا لم يكن جميعهم ـ قد عانوا من العقبات خلال طريقهم ، ووجه الاختلاف هو أنهم رأوا إخفاقاتهم على أنها تجارب وخبرات تعليمية وعوائق مؤقتة ، بينما يرى الأشخاص غير الناجحين نفس النتائج على أنها فشل ويستسلمون حتى قبل أن تكون لديهم الفرصة للنجاح.

إذا قمت بإعادة صياغة ما يدعى " الفشل " وأدركته على حقيقته ـ على أنه عائق مؤقت أو خبرة تعليمية ـ فسوف تزيد فرص نجاحك .

فشل كبير

عندما سئل " توماس أديسون " بعدما نجح فى اختراع المصباح الكهربى بعد حوالى ١٠,٠٠٠ محاولة ، كيف كان شعوره مع الفشل كل هذه المرات فأجاب : " إننى لم أفشل . إننى ببساطة قد اكتشفت آلاف الطرق التى لا ينتج عنها الضوء الكهربى " . وفى مناسبة أخرى قال إنه نجح ؛ لأنه قد استنفد جميع الطرق الفاشلة .

أحياناً تكون النتيجة المترتبة على تغلبك على خوفك من الفشل أكبر مما تتوقع ، لقد بدأ " كولومبس " فى البحث عن طريق مختصر للهند لكن انتهى به الحال باكتشاف العالم الجديد ، فهل فشل ؟

حل من ثلاث خطوات

لكى تتغلب على خوفك من الفشل . قم بالعمل . واختبر النتائج ، وقم بتعديل ما تقوم به حتى تحصل على النتائج التى ترغب فيها .

هناك طائرة تحلق من " سان فرانسيسكو " إلى " ماوى " فى غير الطريق المحدد لها حوالى ٩٠ ٪ من الوقت ، هل ذلك يشعرك بالراحة ؟ فى الواقع فإن ذلك لا يعد مشكلة ، حيث إن الكمبيوتر الخاص بالطائرة يقوم بعمل تعديلات بسيطة وباستمرار فى طريق الرحلة حتى تهبط فى " هاواى " . إن الخروج على الطريق هو جزء من العملية ويعد أمرا طبيعياً .

يمكنك عمل المثل ، فعن طريق تقدير النتائج والحد مما لا يفيد والتأكيد على ما يفيد يمكنك الحصول على النتيجة التى تبحث عنها ، إن هذا ينطبق أيضاً على الصحة واللياقة والعلاقات مثلما ينطبق على المغامرة فى عملك الخاص .

الخوف من الإيذاء

إن الخوف من التعرض للإيذاء أو الجروح والكدمات والبثور والإحراج والسخرية هو خوف آخر تحتاج إلى التغلب عليه إذا أردت أن تصبح الشخص الذى ترغب فيه .

إنك لن تعرف إمكاناتك أبداً ولن تعيش حياتك كما ينبغي إذا لم ترغب فى المخاطرة بالتعرض للإيذاء البسيط سواء كان ذلك حقيقياً أو خيالاً ، إننى لا أقترح أن تضع نفسك فى وضع خطر يسبب لك أضراراً جسمانية ، أو أن تغامر بكل ما لديك وتخاطر بتدمير حياتك المادية .

إننى أشير إلى الإيذاء البسيط ـ الذى عادة ما يتعلق بذواتنا ـ وهو الذى يأتى من تخطى منطقة الراحة لدينا وتحمل المخاطر . إليكم مثالاً من خبرتى الشخصية كمؤلف ، عندما كنت أقوم بتأليف كتابى الأول كنت أشعر بفترة من

الراحة والهدوء ، لقد كنت أستطيع إخبار الناس " إننى أؤلف كتاباً " ، لقد كان ذلك آمناً كما كان يبدو جيداً . فلم تتم معارضتى مادمت فى مرحلة الكتابة .

وللأسف فإذا لم أقم بالمخاطرة ، فإننى كنت سوف أصبح القارئ الوحيد لكتاباتى !

ولكى أخوض بحرية كل المشاعر والانتصارات الرائعة التى تنبع من كونى مؤلفاً ناجحاً ، كان علىّ أن أغامر بنشر الكتاب .

وعندما كنت فى مرحلة التأليف كنت آمناً للغاية . ومع ذلك فلكى أنجح كان على أن أخاطر . ولحسن حظى فلقد حقق كتاب " دليلك نحو حياة أكثر سعادة " " Handbook to Happier Life " نجاحاً ساحقاً وعشت شعوراً رائعاً بمعرفة أن الناس يستخدمون ما كتبت لعمل تغيرات إيجابية فى حياتهم .

التغلب على الخوف

اشعر بخوفك واستمر فى التقدم . لتبسيط العملية ، اسمح لى بأن أقترح التالى :

١. واجه مخاوفك . لن يمكنك إنكار خوفك . إذا كنت تخاف من مخاطبة الأشخاص الذين لا تعرفهم هاتفياً . فهناك خسارة مؤكدة فى عملك ويجب أن تدركها .

٢. **قم بتحليل الخوف**

ما الخوف الذى يمنعك من الحصول على ما تريد ؟

ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لك إذا حاولت ذلك ؟

كيف سيحدث ذلك ؟

هل تستطيع التعايش معه إذا تم ؟

٣. **تخيل النجاح.** شاهد عملك تنتج عنه نتائج ناجحة .

٤. **اكسر النمط المتكرر** . قم بعمل شيء . انهض وتحرك فى الغرفة ، غن ، اقفز ، قم بعمل أى مجهود بدنى لعدة دقائق لكى تزيد من طاقتك .

٥. **واجه الأمر** . بمجرد أن تشعر بمزيد من القوة ، التقط الهاتف وابدأ فى الاتصال . وبمجرد أن تبدأ العملية فسوف يتلاشى الخوف . وبينما قد لا تتعلم الاستمتاع بالتحدث إلى من لا تعرفهم فى الهاتف (هناك القليل ممن يفعلون ذلك) ، فسوف تقاطع الخوف بالقدر الذى يجعلك تتغلب عليه .

لا يمكن أن تخسر ما ليس لديك

هناك فكرة أخيرة فى موضوع الخوف ، كثيراً ما يتجنب الناس عمل شيء ما خوفاً من الفشل ، على الرغم من أن واقع الحال يؤكد أنه إذا لم ينجحوا فإن حالهم لن يتحول إلى أسوأ مما هم عليه بالفعل .

دعونى أفسر ذلك . أنت فى حفل وعبر الغرفة رأيت الشخص " المثالى " . إنك ترغب فى الذهاب وطلب التحدث إليه ولكنك تتردد لخوفك من الرفض .

فكر فى الأمر للحظة . إذا كان عليك أن تـذهب وتطلـب ذلـك وتتلقـى الـرفض فأين ستكون ؟ إنك ستكون فى نفس المكـان . أى أنـك لـن تخسـر شـيئاً . لـن تخسر ما ليس لديك .

وفى العمل ، عندما تسمح للخوف بأن يمنعك من طلب ما فإن الموقف يكون كذلك ، إذا لم أكن عميلك الآن وطلبت أنت منـى طلبـاً وقلـت أنـا لا ، فـإننى مازلت لسـت عميلـك . إنـك لم تفقـد شـيئاً سـوى جـزء بسـيط مـن غـرورك أو اعتزازك بنفسك والذى سوف تتغلب عليه بمرور الوقت .

تذكر : " إذا لم تطلب ، فسوف تكون الإجابة دائماً لا ! " .

تحلَّ بالإيمان

" إذا كنت مؤمناً ، فسوف تتلقى كل ما تطلبه فى دعائك " .

حكمة قديمة

إن أفضل طريقة للتغلب على الخوف هو الإيمان الراسخ . وهناك قصة صغيرة ورائعة عن الإيمان :

لقد دق الخوف الباب ، وعندما أجاب الإيمان لم يكن هناك أحد عند الباب .

تنمية الإيمان القوى

الإيمان هو ذلك الشعور بالمعرفة واليقين ، على الرغم من عدم رؤيتك للنتيجة بعد ، بأن كل شيء سوف يعود لصالحك . وكما قيل فى المقولة السابقة " إذا كنت مؤمناً فسوف تتلقى كل ما تطلبه فى دعائك " . إن الحكمة لم تقل " بعض مما طلبت " أو " إلى حد معين " . ولكنها قالت : " كل ما تطلبه " .

إن الإيمان هو اليقين الداخلى بأنك ستحقق النتائج المرغوبة فى أى شيء تقوم به . إنه الإيمان على الرغم من عدم وجود الدليل .

الثقة فى الإلهام الداخلى

كثيراً ما كنت أعلق فى الماضى ولا أعرف ما يجب علىّ عمله بعد ذلك . إن هذه الأوقات تعد بمثابة اختبار لإيماننا جميعاً .

عندما تواجهنى مثل هذه التحديات ، فإننى أركز على هدفى وأقوم بالعمل و" أدع الأمر لله " ، إن ذلك يشبه كثيراً ما ذكر فى الكتاب المقدس أن الإيمان بدون عمل لا يثمر عن شيء . ولقد كان واضحاً لى أن الرسالة هى أن أؤمن وأعمل وأثق بأن كل شيء سوف يسير على ما يرام .

أحياناً ما نشعر بأننا ليس لدينا الإيمان الكافى لهذا الأمر . إن ذلك مجرد هراء . فكر فى كل ما تقوم به من أعمال إيمانية كل يوم .

إنك تعلن عن إيمانك فى كل مرة تستنشق فيها الهواء ، فأنت لا تشعر بالقلق بشأن المكان الذى سيأتى منه النفَس التالى ، أليس كذلك ؟ ومع ذلك فإننا نشعر بالقلق بشأن كيفية سداد النقود أو قسط السيارة .

لقد مررت بهذا الموقف أكثر مما أحب أن أتذكر . وبالعودة للوراء . فإننى أدرك الآن أنه كلما كانت الأشياء تحدث فى غير صالحى كان ذلك يرجع إلى أننى لم أكن أتصرف من منطلق إيمانى .
وعندما كنت مستعداً للتصرف والقيام بما أشعر بأنه الصواب . فإن كل شيء كان يبدو على ما يرام .

إننا لا نقلق بشأن شروق الشمس غداً . فنحن لدينا الثقة والإيمان بأنها ستشرق .

إننا نقود سياراتنا فى طريق من حارتين بسرعة ٦٠ ميلاً فى الساعة ، ونحن نثق بأن السيارات الأخرى سوف تظل على الجانب الخاص بها . إننا لا نشك ولكن لدينا الإيمان بأن كل شيء سوف يعمل لصالحنا وعادة ما يحدث ذلك . لماذا إذن نشعر بقلق لسنا بحاجة إليه بشأن بقية حياتنا ؟

الثقة والإيمان بالله

إذا كنت تقوم بما تشعر بأنه الصواب وتقوم بعمل دورك بعناية (كما قال : " شكسبير ") فعليك أن تثق بالله وتعرف أن كل شيء سوف يسير إلى الأفضل .

إن الأمر الرائع الذى اكتشفته هو أن ما نطلبه ونتمناه يحدث لأننا نؤمن بأنه سوف يحدث أو أننا سنحصل عليه .

إذا ما عملت لتحقيق نتيجة سواء كان ذلك يتعلق بالصحة ، أو العمل ، أو العلاقات ، أو الماديات ، أو التعليم ، أو فى حياتك الروحانية ، وأنت تثق تماماً بأن شيئاً ما سيحدث وتتعلق بهذا الإيمان الراسخ ، فسوف يتحقق كل ما ترغب به .

إن نجاحك يتناسب طردياً

مع إيمانك بقدرتك على النجاح

الفصل السابع - الاختيارات والالتزام

" إن ما يجب علينا عمله في الحياة ليس أن نرى الشيء البعيد غير الواضح ، وإنما أن نقوم بعمل ما يبدو واضحاً وفي متناول أيدينا " .
توماس كارلي

أثناء عبورنا لطريق الحياة فإننا نقوم بعمل اختيارات باستمرار - صائبة أو غير صائبة - والتي تؤثر على ما نصل إليه . وكما قال " يوجي بيرا " - لاعب البيسبول والفيلسوف الأمريكي - للطلاب في السنة النهائية بجامعة " هارفارد " : " بينما تواصلون الحياة سوف تجدون شوكة في الطريق ، فخذوها " . أعتقد أن كثيراً من الأشخاص مثل " يوجي " على الرغم من أنه لم يحصل على القدر الكافي من التعليم إلا أن له ملاحظات دقيقة عن الحياة . إننا نقوم بعمل اختيارات طوال اليوم ، ماذا نرتدي ، أين نذهب ، ماذا نأكل ، مع من نكون ، وهكذا . إننا نقوم بعمل معظم هذه الاختيارات دون وعي وكأنها عادة وليس شيئاً آخر .

كم مرة كنت في مطعم لتناول الغداء وبعد أن سألك النادل عما تريد قلت له دون تفكير : " أريد شريحة لحم . وبطاطس مقلية ومياها غازية " . هل توقفت لتسأل نفسك عما تريده بالفعل أو عن الأفضل من ذلك الطعام الذي يغذي جسمك ؟ غالباً لا . لقد طلبت شيئاً اعتدت على طلبه .

ماذا عن العمل ؟ هل تقوم بعمل نفس الخيارات لأنها ببساطة تبدو مألوفة ؟ تخيل للحظة ما قد يحدث إذا قمت بعمل بعض الاختيارات الجديدة ، ماذا لو طلبت طعاماً يغذى جسمك بالفعل بدلاً من إثقاله بالدهون والسكريات والكوليسترول ؟ افترض للحظة أنك قمت بعمل خيارات جديدة فى العمل على أساس ما يكون أكثر فاعلية وإبداعاً وإنتاجاً . كيف سيبدو ذلك ؟ تخيل عودتك من العمل إلى المنزل واختيارك لقضاء وقت مفيد مع أسرتك بدلاً من مشاهدة التلفاز أو التجول عبر شبكة الإنترنت . ماذا عن إمكانية عمل اختيارات جديدة لعملك ؟ لقد قال المتحدث الحماسى الشهير " زيج زيجلار " : " إذا ذهبت إلى وظيفة اليوم لمجرد أنك ذهبت إليها بالأمس فإنك بحاجة إلى إعادة التفكير فى اختياراتك " .

إعادة التفكير

ابدأ بتقييم خياراتك التى تقوم بها فى حياتك اليومية . اسأل نفسك إذا كانت هذه الخيارات ترشدك إلى ما ترغب فى الوصول إليه . اكتب فى يومياتك بعض الخيارات الجديدة التى يمكنك عملها ثم قم باتخاذ خطوات تجاهها . إذا كنت فى أزمة مالية وتود التخلص منها . فكيف تقوم بعمل خيارات جديدة لتحقيق ذلك ؟

ماذا عن استبدال وقت مشاهدة التلفاز بفرصة عمل جديدة ؟ يمكنك بدء عمل ما لنصف الوقت وذلك باستثمار ساعتين كل مساء وإنشاء ما سوف يصبح عملاً كبيراً يمنحك الاستقلال المادى والثروة .

إذا كنت ترغب فى فقدان الوزن . فيمكنك اختيار الذهاب للمشى بدلاً من تناول بعض الحلوى . هل ترغب فى المزيد من التواصل والتوافق مع أسرتك ؟

لماذا لا تفعل مثل بعض الأسر التي تخصص يوماً أسبوعياً ، حيث يحضر كل أفراد الأسرة ويقضون الوقت فى التحدث معاً ومشاركة مشاعرهم ؟ بعض الأسر تدعو الضيوف وتصبح الأمسية منتدى اجتماعياً .

عندما ندرك الاختيارات التى نقوم بعملها على أساس يومى ، يمكننا اختيار الأطعمة ، والأنشطة والمواقف التي تساعدنا على خلق نوع الحياة التى نرغب فيها ونستحقها ، إن الاختيارات الصغيرة التى تبدو غير مهمة والتى نقوم بعملها كل يوم هى ما يشكل ماهيتنا وما سنكون عليه . إن حياتك اليوم هى حاصل الاختيارات التى قمت بها حتى هذه اللحظة . لكى تغير حياتك ، عليك عمل اختيارات جديدة .

اختيار واع

فيما يلى سيناريو نموذجى يمكن أن يكون له أثر على صحتك . افترض أنك عطشان ، فإن أول فكرة ستخطر ببالك هى الحصول على مياه غازية ، ولكن لأنك واعٍ لاختياراتك وأفعالك ولا تتفاعل مع الأشياء فقط ، فإنك تختار بدلاً منها كوباً من الماء . وقد تخبر نفسك أنك ستحصل على المياه الغازية بعد الماء إذا أردت ذلك . والاحتمالات هى أن الماء سيروى عطشك ويجعلك غير راغب فى المياه الغازية . فعن طريق هذا التمييز البسيط قمت بعمل اختيار لصحتك ووفرت بعضاً من المال فى نفس الوقت . تخيل أنك أخذت هذا المال كل يوم فكرت فيه فى شراء مياه غازية ووضعته فى حساب المدخرات ، فبعد عدد من السنين سوف يكون لديك مبلغ جيد حتى لو كان صغيراً من هذا التصرف البسيط .

إن هذه الاختيارات اليومية البسيطة سوف تساعدك بمرور الوقت على الحصول على حياة أكثر صحة وسعادة وإنجازاً .

الالتزام

إن الصفة التى تفصل بين الأشخاص الناجحين وغيرهم هى أنهم ملتزمون تماماً تجاه أحلامهم وأهدافهم ، كما أنهم لا يستسلمون عند ظهور أول إشارة للصعوبة ، ولكنهم يصمدون أمامها . إن الأشخاص الناجحين لا يخضعون للكسل والتسويف لأنهم قد نَمُّوا لديهم مستوى من الالتزام أقوى من الميل للتراخى ، كم من الأشخاص الذين تعرفهم بدأوا فى عملهم بحماس الصغار يوم العيد ثم تركوه مع أول عقبة تواجههم ؟ ربما تكون قد فعلت ذلك ، وأنا أعرف أننى فعلت ذلك . فلقد كانت هناك أوقات عندما غامرت فى عمل جديد ثم استسلمت مع أول عقبة وذلك لعدم التزامى الكامل تجاه العمل .

فقط افعلها

منذ عدة سنوات كنت أفكر فى الالتحاق بناد صحى ، ولكن عندما فكرت أن الشتاء قادم على الأبواب علمت أننى لن أرغب فى الذهاب عدة مرات أسبوعياً ، فلم يكن لدىّ التزام . ولكن فى العام الماضى شعرت بالملل من كونى لا أشعر أو لا أبدو بشكلى الأفضل ، ومرة أخرى بحثت فى إمكانية الالتحاق بالنادى الصحى ، والتزمت بشدة بأن أقوم بعمل شيء إيجابى ، وفى هذه المرة التحقت به . لقد حددت الهدف والتزمت بشدة بتحقيقه . لقد علمت أن لدىّ الالتزام الكافى عندما كانت درجة الحرارة بالخارج تحت الصفر وكانت الساعة السادسة صباحاً . ووجدت نفسى أرتدى ملابسى وأذهب للنادى .

إننى تغيرت

ماذا تغير ؟ جميع الظروف كانت كما هى من قبل ، والشيء الوحيد الذى تغير هو أنا . فلقد نميت التزاماً كافياً بحيث إنه مهما حدث ، وبغض النظر عن سوء الطقس أو أى ظرف آخر ، فإننى سأتابع البرنامج الصحى . لقد نجحت فى الحصول على صحة ولياقة أفضل لأننى التزمت ، فيما يلى جزء مما قاله الفيلسوف الألمانى جوته عن قوة الالتزام :

هناك دائماً شعور بالتردد ،
حتى يلتزم شخص ما ،
إن احتمال الانسحاب
دائماً ما يكون غير مجدٍ .

وبالنسبة لأى نوع من المبادرات
فهناك حقيقة أساسية
والتى يتسبب الجهل بها فى قتل
أفكار وخطط لا حصر لها وهى:
فى اللحظة التى يلتزم الشخص فيها بشيء ،
تبدأ العناية الإلهية فى رعايته أيضاً .

فتتواجد جميع الأشياء التى قد لا تتواجد
فى أى وقت آخر لمساعدته .
ويهُب تيار من الأحداث النابعة من القرار
تعمل لصالحه وتجمع كل المصادفات غير المتوقعة

والمقابلات والمساعدات المادية والتى لا
يحلم شخص أبداً بأن تأتى فى طريقه .

أياً كان ما تستطيع عمله أو
تحلم أنك تستطيع عمله ، ابدأ به .
إن الجرأة بها عبقرية ، وقوة وسحر .

" يوهان فولفجانج فون جوته "

فماذا عنك ؟

استعد للمخاطرة

يجب عليك فى لحظة ما أن تكون مستعداً للمخاطرة والقيام بأى شىء من أجل تحقيق أهدافك . فهناك قول مأثور يقول : إذا لم تتمسك بشىء ما وتثابر فسوف تفشل فى كل شىء . فبأى الأشياء تتمسك ؟ هل لديك القدرة على التمسك بقيمك والتزاماتك مهما حدث ؟ إننى واثق من أنك كذلك . مهما كانت أحلامك وأهدافك فإن مستوى التزامك هو ما سيجعلها حقيقة . هل أنت على استعداد للاستمرار فى بذل جهودك ، وعدم الاستسلام ؟ إذا كنت فى عملك الخاص أو تخطط للبدء فيه فهل سوف تخاطر بالمعارضة ، والعقبات . وحتى الفشل فى تحقيق حلمك ؟ هل ستستعد له وترفض الاستسلام مهما كان ما تواجهه ؟ إذا كانت الإجابة بنعم على هذا السؤال فسوف تزيد فرص نجاحك بشكل كبير . إننى أستطيع القول إنه مع كون كل شىء آخر متساوياً . فإن الشخص صاحب أقوى التزام سوف ينجح بينما يفشل الآخرون . وكما قال

" جوته " فى الفقرة السابقة : " فى اللحظة التى تلتزم فيها بشىء فسوف تبدأ العناية الإلهية فى مساعدتك " .

جيمى والطباعة

لقد ترك صديقى " جيمى " وظيفته للبدء فى مشروعه الخاص ، وعندما بدأ سألته عما يشعر به بشأن هذا التحدى الجديد فأجاب قائلاً : " سوف أمنح نفسى ستة أشهر ، فإذا لم يفلح الأمر فسوف أبحث عن وظيفة أخرى " . وكما يكون قد خمنت فلقد ترك العمل بعد أربعة أشهر . ولحسن الحظ فإن لقصته نهاية سعيدة . فلقد بدأ مع زوجته فى مغامرة جديدة وقام بإنشاء مشروع خاص للطباعة . فى هذه المرة كان أطفالهما يلعبون فى غرفة الانتظار ، بينما " آن " وهى زوجة " جيمى " تقوم بالكتابة على الآلة الكاتبة . وعندما سألته عما يشعر به بشأن التحدى الجديد قال : " رائع " ، ولقد أخبرنى أنهم مستعدون لكل شيء وسوف يجعلونه ينجح . وفى آخر مرة قمت بزيارته كان هناك العديد من الموظفين ، ولقد قام بتوسيع المكان والعمل على فترتين . من الواضح أن مستوى التزامهم للعمل الثانى مكنهم من بناء عمل ناجح وخلق الحياة التى يرغبون فيها .

عندما لا تسير الأمور كما تريد فإن الاختبار هنا يخص مستوى التزامك . إذا كان التزامك قوياً فسوف تتخطى الأمر مهما حدث . سواء كنت تمر بعلاقة جديدة ، أو تبدأ عملاً ، أو تود فقدان بعض الأرطال من وزنك . يمكنك تطبيق نفس المبدأ وعليك أن تلتزم بقوة إذا أردت النجاح .

حرق الجسور

افترض للحظة أنك ترغب بالبدء في عملك الخاص ، فإنها طريقة جيدة لتحمى نفسك من سياسة الانكماش ، وهى التخلص من العمالة دون أى سبب واضح . فهناك العديد من الناس اليوم يواجهون التحدى ويجنون ثمار العمل الذاتى أو الخاص بهم .

إذا كنت تبدأ عملاً جديداً فعليك أن تلتزم بالنجاح . فى كتابه " Think and Grow Rich " يتحدث " نابليون هيل " عن " حرق جميع الجسور " والسبب الذى جعله يقترح حرق جميع الجسور هو أنه إذا لم يكن لديك خيار فسوف تستخدم جميع مواردك لتحقيق ما تريد . احذر من فخ الجلوس على السياج ، فلقد كان ذلك سبب فشل الكثير من أصحاب النوايا الحسنة . يجب أن تلتزم . أتذكر صديقى " جيمى " ؟ عندما أصبح جاداً أخيراً ، نجح .

بالطبع إذا كنت قادراً على بناء عملك الخاص بينما تحتفظ بوظيفة منتظمة وآمنة فعليك عمل ذلك . ليست هناك أية فائدة من اتخاذ المزيد من المخاطرة إذا لم يكن عليك ذلك . فكثيراً ما يحتفظ الزوج أو الزوجة بوظيفتهما بينما يبدأ الطرف الآخر فى عمله الخاص . إن ذلك يخفف من الضغط ويسمح للعمل الصغير بأن ينمو .

زيادة التزامك

كيف إذن يمكنك زيادة مستوى التزامك ؟ كيف ستقوم بتحفيز نفسك لاتخاذ التصرف ومواجهة الشدائد ؟ ما الذى سيجعلك تنهض من الفراش للذهاب للتمرين فى صباح شتوى شديد البرودة بدلاً من البقاء تحت البطانية فى

الدفء ؟ ما الذى سيدفعك لعمل مكالمة خاصة بالمبيعات على الرغم من أن آخر ثلاثة أشخاص قد رفضوا عروضك ؟ كيف ستقنع نفسك بقضاء كل هذا الوقت المهم مع أسرتك بينما يذهب جميع أصدقائك للعب الجولف ؟

الدافعية

سوف تتحدد إجابتك بقدر الدافعية التى يمكنك استخدامها للحفاظ على التزامك ودعمه . دعونا نواجه الأمر ، إن كل ما نقوم به يكون إما بهدف الحصول على السعادة أو تجنب الألم . ولكى ننمى التزاماً قوياً وثابتاً فإننا بحاجة لزيادة دافعيتنا وقوتنا . هناك أشخاص آخرون يستخدمون هذا المبدأ البسيط لتحفيزنا . فرئيسك فى العمل يقوم بذلك عن طريق قول شيء مثل : " فريد ، إذا وصلت إلى معدل المبيعات المطلوب فى شهر يناير فسوف تنال مكافأة ٤ ٪ " ، فإنك تزن الفائدة (السعادة) أمام التأثير (الألم) وتقرر ما تفعله ، فإذا كانت السعادة التى ستجنيها تزيد على الألم فسوف تقوم بذلك . إذا كان عامل التحفيز (المكافأة) كبيراً بالقدر الكافى ، فسوف تتمكن من تحقيق أى هدف . إذا طلبت منك السير ٢٥ ميلاً فى ليلة ممطرة لأمنحك ١٠٠ دولار كجائزة فإنك غالباً لن تفكر حتى فى الأمر . أما إذا غيرت الجائزة ومنحتك ١٠٠,٠٠٠ دولار لعمل ذلك ، فإن الاحتمالات هى أنك ستبدأ فى التحرك قبل أن أكمل الجملة .

سوف تلاحظ أنه فى مجالات البيع للمحترفين يحصل ذوو الأداء المرتفع ومحققو الأهداف والمنجزون على جوائز ثمينة نتيجة لمجهوداتهم . أحياناً ما يكون ذلك محفزاً أفضل من المزيد من المال .

وهناك أيضاً بعض الأشخاص الذين يتم تحفيزهم بالخوف من الخسارة (أو الألم) بدلاً من المكافأة ..إن المبدأ مازال صحيحاً .

ويتصرف الأطفال بنفس الطريقة ، فإذا ما خيّرت صبياً فى سن المراهقة بين تهذيب الحشائش وتناول الحلوى فى مقابل ذلك ، أو عدم تهذيبها وعدم الحصول على الحلوى ، فسوف تصبح لديك حشائش طويلة . أما إذا غيرت النتيجة إلى : " إذا لم يتم تهذيب الحشائش فسيتم عقابك وحرمانك من اللعب أو الخروج طوال الأسبوع " فسوف يتم تهذيبها بسرعة . كما أن السماح باستخدام سيارة الأسرة لليلة قد يكون محفزاً أفضل . فمعظم الناس يستجيبون للمحفزات الإيجابية .

تمرين الالتزام

كيف تستخدم مبدأ الدافعية لتقوية التزامك ؟ إن الأمر بسيط . فى يومياتك قم بكتابة فقرة أو اثنتين تؤكد فيهما على جميع الفوائد التى تحققها بالبقاء ملتزماً والوصول إلى هدفك . تذكر فإننا نرغب فى ربط المزيد من السعادة بالاستمرار فى الالتزام . وبالنسبة لهدف العمل فإن الفائدة قد تكون : كل ما يمكنك شراؤه لنفسك ولأسرتك بالنقود الإضافية . قم بكتابة ذلك . قد تكون الأماكن البعيدة التى يمكنك زيارتها والسعادة التى ستشعر بها هناك ، وقد يكون الوقت الإضافى الذى ستقضيه مع من تحب . أو الشعور بالحرية النابع من سيطرتك على حياتك . أياً كان ما تريده قم بتدوينه .

آلام الهزيمة

وبعد ذلك ، وفي صفحة أخرى ، قم بتدوين كل الألم الذى سوف تشعر به إذا لم تكمل ذلك . ما الذى ستخسره ؟ ما الذى تخسره بالفعل بعدم وصولك لهذا الهدف ؟ ما النتائج التى قد تحدث إذا لم تثابر فى التزامك ؟ قد يعنى ذلك بقاءك في وظيفة لا تحبها ، أو العمل لدى رئيس لا تحترمه ، وعمل ذلك لمدة عشرين سنة أخرى أو أكثر .

خطوة للمستقبل

إذا أردت اكتساب المزيد من الالتزام نحو هدف صحى ، فاسأل نفسك : " كيف سأبدو وأشعر بعد عشرة ، أو عشرين ، أو ثلاثين عاماً إذا لم أقم بعمل شيء الآن ؟ " ، عندما فعلت ذلك ورأيت بوضوح كيف ستكون حالتى الجسمانية بعد ثلاثين عاماً إذا لم أبدأ فى ممارسة التمارين الآن ، فقد حفزنى ذلك كثيراً لدرجة ارتدائى الملابس الرياضية والخروج قبل أن أكمل كتابة التمرين ، لقد كان ذلك منذ عدة سنوات ولقد حافظت على برنامج من التمارين المنتظمة منذ هذا اليوم . وعندما وجدت نفسى أعود إلى عاداتى القديمة والكسولة (والتى نعود إليها بين الحين والآخر) فإن كل ما كنت بحاجة إليه هو تكرار التمرين ، ولقد عاد الالتزام مرة أخرى . لذا فإن التركيز على النتيجة فى أى شيء وخاصة الصحة والتمرين يساعدك على المثابرة فى الأوقات الصعبة . عليك بتذكير نفسك بالهدف وراء ما تقوم به .

مستوى عالمى

هل تعتقد أن الفـائزين بالميـداليات الذهبيـة فـى الأولمبيـاد يحبـون ممارسـة التمارين فقط ؟ بالطبع لا . إننى متأكد أنهم قد يفضلون عمل أشياء أخرى أثناء الأيام التى يمارسون فيها التمارين حتى يصلوا إلى الأولمبيـاد ، ولكـنهم يركـزون على الميدالية . فهم يرون أنفسهم فى دائرة الفـائزين ويـرون ويشـعرون بهتـاف الجماهير . هذا هو ما يجعلهم يثابرون فى العمل الشاق لكـى يكونـوا رياضـيين على مستوى عالمى .

إنك شخص على مستوى عالمى أيضاً

ركز على نتيجتك ، واستخدم تمرين قوة الدفع ليساعدك على البقـاء ملتزمـاً لحياتك ، وأنا متأكد أنك ستحيا حياة لا يمكنك تخيلها (أرجـو وضـع علامـة على هذه الصفحة ؛ لأنك ستستخدم هذا التمـرين مـرة أخـرى بعـد الفـراغ مـن الفصل الخاص بتحديد الأهداف) .

الفصل الثامن ـ الفعل

" كما أن الجسد بدون روح يكون ميتاً ،
كذلك فإن الإيمان بدون عمل يكون بلا جدوى " .

قول مأثور

بمجرد أن تبدأ فى عملية تحديد ما تريد تغييره فى حياتك ، وتنمى اعتقادات قوية جديدة ، وتحدد أحلامك ، وتشعر بالإثارة من الإمكانات الكامنة هناك ، وتتخلص من مخاوفك ، وتقوى إيمانك وتحدد أهدافك ، فإن الخطوة التالية والأكثر أهمية هى الفعل .

قم بدورك

كما تقول الحكمة الموجودة بأعلى الصفحة فإن عليك أن تكون على استعداد لأداء دورك ، ودورك هو العمل ـ العمل الضخم . إذا كنت تريد حياة عظيمة ، عليك القيام بعمل ضخم .

ركز على النتائج

إنه لمن الضرورى بالنسبة لنا أن نحتفظ بدورنا فيما هو متوقع . إن مهمتنا هى تحديد وتعريف أهدافنا واتخاذ الأفعال المناسبة نحو تحقيقها ، ركز على النتائج المرغوبة واترك التفاصيل لله . إننا ندمر أنفسنا من خلال محاولتنا السيطرة على " كيفية " الحصول على ما نريد .

إن قصة " ليندا " تعد مثالاً جيداً على محاولة السيطرة على " الكيفية " . إن " ليندا " هي إحدى السيدات اللاتي يحضرن ورشة العمل التي أديرها . وفي الليلة الأولى لحضورها قالت إن أحد أهدافها كان الذهاب في رحلة ، ولقد دونت ذلك وحددت هدفاً للقيام بها . وفي الأسبوع التالي قالت إن أختها قد اصطحبتها في رحلة مجانية إلى " هاواي " . وعندما سألتها لماذا لم تشعر بالإثارة لأن هدفها قد تحقق في فترة قصيرة قالت إن ذلك لا يهم لأن هدفها كان أن تدفع تكاليف الرحلة لنفسها . ولقد اقترحت عليها أن تقبل الهدية بترحاب وأن تتصور أنها قد حققت هدفها بالذهاب إلى هذه الرحلة ، أما تفاصيل " الكيفية " فإنها ليست مسئوليتها .

سيارتي القديمة

ذات مرة عندما كنت أعيد بناء حياتي بعد أن وصلت إلى درجة من الاضمحلال الواضح ، كنت لا أمتلك سيارة . ولم يكن ذلك مشكلة كبيرة ، حيث كان يمكنني استخدام المواصلات العامة ، ولكن كان أحد أهدافي الفورية هو اقتناء سيارة . ولقد حددت ذلك كهدف واستمررت في عملي وتركت الأمر لله . وفي إحدى الليالي كنت أتناول العشاء مع أختي " ديبي " وخطيبها عندما قال فجأة : " بالمناسبة ، إنني أعلم أنك بحاجة إلى سيارة وأنا لديّ واحدة في الجراج . إنها لا تبدو رائعة عند النظر إليها ولكنها تسير بشكل جيد . وهي لك مادمت بحاجة إليها . هل قلتُ " لا ، إنني أود شراء سيارة خاصة بي ؟ " بالطبع لا ، فلقد قلت " أشكرك " وتقبلت هديته بترحاب .

كن مترقباً للفرصة

إن مهمتنا هى معرفة ما نريد والسعى لتحقيقه ، أما تفاصيل الكيفية والتوقيت فهى فى يد الله . فسوف نحصل على كل شيء طلبناه عندما يأذن الله . من الضرورى أن نبقى مترقبين لكل الإمكانيات والفرص . فإذا كان هدفك هو زيادة ثروتك ووجدت قرشاً فى الطريق ، فإن عليك التقاطه وشكر الله على هذه الزيادة . عليك التأكيد على أن ثروتك تزداد . لا تدر ظهرك للفرص لأنك تعتقد أنك تعرف كيف يجب أن تسير الحياة . إنك لست خالق الكون . عليك أن تقوم بدورك ببساطة ، وكل شيء سوف يعمل لصالحك .

قم بها الآن

إن أحد أهم مبادئ العمل هو اتخاذ الخطوة الأولى على الفور . وأنا أعنى بذلك أنه بمجرد أن تتخذ القرار بشأن أهدافك ، انظر لكل منها واسأل نفسك عما يمكنك القيام به الآن ، واليوم ، وهذه اللحظة للبدء فى التحرك فى اتجاه تحقيق هذا الهدف . ما هو الفعل البسيط الصغير الذى يمكنك عمله للبدء فى طريقك الذى تريده ؟

على سبيل المثال ، إذا كان هدفك هو الحصول على شكل جسمانى أفضل والتمتع بصحة جيدة . فإن أول ما يمكنك عمله هو ارتداء الملابس الرياضية والذهاب للتريض أو قد تذهب لعمل جولة فى ناد صحى .

إذا كان أحد أهدافك هو تحسين العلاقة بينك وبين شريك حياتك فيمكنك الاتصال بمحل الزهور وإرسال بعض الورد لشريك حياتك مع عدم وجود مناسبة

خاصة سوى أنك تحبه . أو يمكنك الذهاب إلى أحد مكاتب الرحلات واختيار رحلة رومانسية .

إذا كان أحد أهدافك هو إنشاء عملك الخاص ، فقد تبدأ بالذهاب إلى اجتماع لعرض فرص العمل . وقد تشترى كتاباً أو اثنين عن إنشاء العمل الخاص . فهناك الكثير من الكتب الرائعة التى تناقش كيفية البدء فى العمل الخاص .

تمرين العمل

فى يومياتك قمْ بعمل قائمة بكل أهدافك السنوية وقصيرة الأجل . واكتب بجِوار كل منها خطوة بسيطة سوف تتخذها على الفور ثم اذهب لتنفيذها .

العمل قوة

إن هذه خطوة قوية لأسباب عديدة . أولاً ، لأنها توضح لعقلك الباطن أنك جاد بشأن هدفك ، كما أنها توصل رسالة بأنك متحمس له وعاقد العزم على الوصول له ، وتزيل أى شك إذا كان هذا هدفاً حقيقياً أم مجرد أمنية فارغة . ثانياً فإنها تأتى بقانون الطبيعة الذى يؤكد أن القوة المتحركة تظل متحركة إلى أن تصطدم بقوة خارجية أكبر منها ، فبمجرد أن تبدأ فى التحرك تجاه هدفك ، فمن المحتمل أنك سوف تستمر . لذا ابدأ الآن . وهناك فائدة إضافية وهى الشعور بالرضا الذى ينبع من اتخاذ خطوة تجاه أهدافك . سوف تبدأ فى الشعور بالثقة مما تقوم به وسوف يحفزك ذلك أكثر .

العمل الضخم

إنه لمن الحقيقى أنك إذا أردت حياة عظيمة ، فإنك بحاجة إلى أحلام كبيرة ، كما أنك إذا أردت نتائج ضخمة فعليك اتخاذ خطوات ضخمة . ذات مرة عندما كنت أحاول فقدان بعض من وزنى ولم أحصل على نتيجة ذهبت إلى صديق قد خفض من وزنه بنجاح . وعندما أخبرته أننى أسير لمدة ٢٠ دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً إلا أننى لا أفقد شيئاً من وزنى قال لى : " كم عدد أيام الأسبوع ؟ " وبالطبع أجبته " سبعة " فقال لى " إذن سر سبعة أيام وسوف تفقد بعضاً من وزنك " ، ولقد فعلت ذلك وأفلحت هذه الطريقة . فإذا كنت تقوم بالفعل ولا تحصل على النتيجة التى تنتظرها ، فإما أنك تقوم بالتصرف الخطأ أو أنك لا تقوم بالتصرف الملائم .

إن العمل الضخم سوف ينتج عنه تغير ضخم . افترض أن أفعالك وتصرفاتك تتجه إلى الاتجاه الصحيح وأنك تحصل على النتيجة ، فإنك ستتمكن من زيادة مستوى نتائجك بالمزيد من العمل ، أليس ذلك شيئاً بسيطاً ؟

زيادة المحاولات

على سبيل المثال ، إذا كنت تقوم بعمل ١٠ مكالمات يومياً للعملاء المتوقعين فى عملك وتنجح فى أخذ مواعيد من واحد أو اثنين . فإنك إذا قمت بعمل ٥٠ أو ١٠٠ مكالمة فإن احتمالات نجاحك سوف تتضاعف من خمسة إلى عشرة أضعاف وتزيد بنسبة تتراوح ما بين ٥٠٠ ـ ١٠٠٠ ٪ .

وفى الواقع فإن نتائجك سوف تصبح أفضل لأن عملك الضخم سوف يجعلك أكثر مهارة فى تقنياتك . وسوف تزداد مكالماتك الناجحة

وكما فى مثال اللياقة ، إذا أردت أن تحصل على شكل جسمانى أفضل وكنت تسير لمدة ٢٠ دقيقة ثلاثة أيام أسبوعياً (إن هذه المدة سوف تمكنك من الحفاظ على مستواك الحالى من اللياقة) ، حاول أن تزيدها إلى ٣٠ دقيقة ٥ أو ٦ مرات أسبوعياً وبذلك سوف تضاعف النتيجة .

عليك بتنفيذ خطة

إن العمل الكثير لن يسفر عن شيء سوى الإرهاق والتعب مادمت لا تملك خطة .

قم بكتابة أهدافك السنوية الكبيرة ، كل هدف منها فى صفحة منفصلة . ثم اكتب خطة عملك . من الذى ستتحدث إليه ؟ ما هى الخطوات التى سوف تتخذها ؟ ما هى أهم المراحل التى ستصل إليها أثناء طريقك ؟ كيف ستقيس نجاحك ؟

على سبيل المثال ، إذا كنت تعمل بهدف زيادة عملائك فسوف تقوم بعمل قائمة بأسماء الأشخاص الذين سوف تعمل معهم ، وسوف تصنع قائمة بأسماء العملاء الذين تتوقع التعامل معهم . كما سوف تحدد أهدافاً صغيرة طوال الطريق . وقد يكون أحد الأهداف الصغيرة هو الوصول إلى مستوى دخل معين من مجهودك الشخصى ، وعندها سوف تكون قادراً على إنفاق المزيد من النقود على التسويق من خلال مواقع الإنترنت ، واستخدام بعض من الدخل الإضافى الذى اكتسبته .

التخطيط لعملك

إننى أقترح استخدام المخطط اليومى أو الأسبوعى . فإنه يحتوى على صفحات للتخطيط الشهرى والأسبوعى واليومى وجزء للمواعيد ، وآخر للقوائم وصفحات للعناوين والملاحظات وأشكال أخرى تساعدك على تنظيم أفضل لخططك . استخدم الحجم الذى يناسب أسلوب حياتك وعادات عملك . لقد جربت كل الأشكال وأخيراً أصبحت أستخدم وسيلة إلكترونية كانت الأفضل بالنسبة لى . ولقد أدهشنى كثيراً أن معظم أصحاب الأعمال لا يستخدمون المخطط . إننى لا أستطيع تخيل إدارة حياتى العملية دون استخدامه ، وهذا قد يكون سبب شكوى الكثيرين من شدة انشغالهم وعدم تحقيقهم لما يريدون .

التخطيط الأسبوعى

باستخدام أهدافك السنوية وقصيرة الأجل يمكنك عمل أهداف أسبوعية صغيرة - ستقوم بها - والتى من شأنها ، بمرور الوقت ، أن تدفعك نحو أهدافك . بالنسبة لى ، فإننى أحب القيام بخطوتين كل أسبوع نحو هدفى السنوى أو الأهداف الأطول أجلاً .

نصيحة : عندما تفكر فى القيام بأحد الأنشطة اسأل نفسك : " هل ما أخطط له سوف يقربنى أم يبعدنى عن أهدافى الكبيرة ؟ " ، إن ذلك سوف يساعدك كثيراً فى تقرير كيفية استخدام وقتك . فإذا كنت تختار ما بين مشاهدة التلفاز والذهاب إلى اجتماع عمل ، فإن هذا السؤال سوف يساعدك على تذكر الشىء الأكثر أهمية لمستقبلك .

بالإضافة إلى الأفعال الموجهة نحو أهدافك ، فإن خطتك الأسبوعية يمكن أن تشمل كل الأشياء التى ترغب فى عملها هذا الأسبوع . قد تشمل أيام التمارين الرياضية ، أو الارتباطات الاجتماعية ، أو الاجتماعات ، أو المكالمات المهمة ، أو أعمال المنزل ، أو قضاء بعض المتطلبات ، إلخ . وباستخدام المخطط الأسبوعى سوف يكون من السهل معرفة أين يمكنك وضع هذه الأنشطة فى جدول أعمالك .

الأولويات وإدارة الوقت

الكثير من الناس يضيعون وقتهم الثمين فيما أسميه بـ " العمل المشغول " . إننا جميعاً متهمون بعمل ذلك بين الحين والآخر . ولتجنب المهام غير المحببة فإننا نشغل أنفسنا عن طريق الانهماك فى إنجاز الأعمال الصغيرة . وبدلاً من المخاطرة بالرفض والشعور بالألم ، فإننا نقرر قضاء بعض الوقت فى تنظيم أنفسنا بشكل أفضل . ونحن نبرر لأنفسنا أن الأمر بحاجة إلى التنظيم الجيد لكى ينجح ، لذا فإننا نذهب إلى المستودع المحلى للأدوات ونبدأ فى شراء ملفات ملونة وكروت للعمل وأقلام وأوراق وبرامج كمبيوتر جديدة (سوف تحتاج إلى قواعد بيانات جيدة) وأدوات لا حصر لها ، غير ضرورية . إن ذلك يؤدى إلى فوضى لا تنتهى ، وكما يقول صديقى " بيرك هيدجز " : " لا تخلط النشاط بالإنتاج ! " .

ضع لعملك خطة واعمل على تنفيذها

لقد ثبت أن استثمار ساعة فى التخطيط يمكن أن يوفر لك عشر ساعات من العمل ، فإذا قابلت أصحاب الإنجازات والناجحين فسوف تعلم أنهم يميلون

إلى النظام . إنهم يخططون لعملهم ويعملون على تنفيذ خططهم ، فإذا أردت أن تكون أكثر نجاحاً ، فتعلم أن تخطط لأنشطتك قبل أن تبدأ في العمل .

تعلَّم إشراك الآخرين

دعنا نواجه الأمر ، لا يوجد أحد يجيد كل شيء . سوف تجد دائماً مهام وأنشطة تتفوق بها وأنشطة ومهام أخرى تصعب عليك ، وغالباً فإن الأشياء التى لا نحبها أو التى نحاول تأجيلها هى الأشياء التى لا نجيدها . ولكى تصبح ناجحاً وتحافظ على نجاحك ، يجب أن تشرك أحداً فى مسئولية عملك ومكافآته .

قم بعمل ما تجيده

لقد قال د . " روبرت شولر " عبارة رائعة ، ولقد استخدمتها فى حياتى . عندما سئل عن كيفية تمكنه من إنجاز هذه الأعمال الرائعة قال : " إننى أقوم بعمل الأشياء التى أستطيع القيام بها فقط " . يا له من مبدأ متميز ! بعبارات أخرى ، إذا كان يوجد شخص آخر يستطيع أداء هذه المهمة بسهولة ، فإنه يفوضه لأدائها . وبذلك فإنه يخصص وقته للأشياء التى تتطلب اهتمامه الشخصى .

أى أنك إذا قمت بعمل الأشياء التى تستطيع عملها وقمت بتفويض أشخاص آخرين ممن ينوبون عنك فى أداء بقية الأشياء . فسوف تنجز أكثر مما لو حاولت . وكما تقول زوجتى دائماً : " أن تعزف جميع الآلات فى الفرقة " .

التعلم بالطريقة الصعبة

لقد كان علىّ أن أتعلم الطريقة الصعبة ، ولقد كلفنى ذلك كثيراً سواء من الناحية النفسية أو المادية ، لقد كنت أقوم بنشر جريدة مرتين شهرياً للأعمال الصغيرة المجاورة للمكان الذى أعيش فيه ، ولقد صُممت لتبادل المعلومات التى تساعد على تنمية هذه الأعمال ورخائها ، وعلى الرغم من أن الفكرة كانت جيدة وتلقاها الناس بالترحاب لأنها تحتوى على أشياء مهمة ، إلا أنها لم تنجح . لقد أخطأت فى محاولة القيام بذلك وحدى ، فلقد كنت المحرر ، والناشر ، ومسئول المبيعات ، والمصمم وكنت أقوم بعمل كل شيء ما عدا أخذها إلى مكتب البريد ، ولقد أصبحت مهمة تستنفد صحتى وكل حياتى . وفى اليوم الذى علقت فيه زوجتى على ما أفعله قائلة " إن ذلك يصيبك بالشيخوخة المبكرة " توقفت عن النشر . لقد وجدت زوجتى الكلمة السحرية " الشيخوخة " التى أعادتنى إلى الواقع .

اجعل العقبات هى المعلم

لقد تعلمت من أخطائى وأقوم الآن بنشر جريدة إخبارية ربع سنوية للأعمال التى يمكن ممارستها من المنزل . فى هذه المرة أخذت بنصيحة د . " شولر " وأشركت معى أشخاصاً آخرين . إن شريكتى " جولى باركر " تحب بيع الإعلانات وهى المهمة التى كنت أفضل تأجيلها ، لدينا أشخاص آخرون يتولون مسئولية الجوانب الأخرى لعملية النشر ، ولأننى كنت مستعداً للتشارك فى المسئولية ، فلقد نجحت النشرة ؛ كما أننى أستمتع بها كثيراً وذلك لأننى أقوم بعمل ما أحب ـ وهو الكتابة ، والتحرير ، والعمل مع المؤلفين .

قم بعمل ما تجيده . إذا كنت تفضل الخروج للبيع بدلاً من القيام بأعمال المحاسبة فلا بأس من ذلك . استأجر كاتباً للحسابات واجعل حولك فريقاً من الأشخاص القادرين ودعهم يعملوا ما يجيدونه . تذكر العبارة الرائعة لـ " زيج زيجلار " الذى قال : " إن الطريق للحصول على ما تريده فى الحياة هو أن تساعد الآخرين للحصول على ما يريدونه " .

التطوير المستمر للشخصية

هل يمكنك زيادة دخلك عن طريق قراءة كتب تطوير الشخصية والاستماع إلى شرائط الكاسيت ، أم أن الأمر مجرد فرقعة إعلامية صنعها مؤلفو هذه الكتب والشرائط ؟ هل تفلح هذه المبادئ أم أنها مجرد أشياء تمس شعورك ولكن بدون فائدة ؟ حسناً يا صديقى . يمكننى أن أخبرك بأمانة : نعم يمكنك زيادة دخلك ، ونعم هذه المبادئ تفيد . وسوف أشرح لك كيف ولماذا فيما يلى :

لقد علمنا " نابليون هيل " فى كتابه " فكر لتصبح ثرياً " " Think and Grow Rich " و " جيمس آلين " فى كتاب " بينما يفكر الإنسان " " As A Man Thinketh " و " فلورنس سكوفيل " فى كتاب " لعبة الحياة " " The Game Of Life " وهى كلها كتب قد تم تأليفها فى العشرينات من القرن الماضى ـ قد علمونا أن نستخدم قوة عقولنا لنصبح أكثر نجاحاً .

إن معظمكم ، خاصة من أدار عملاً خاصاً لفترة ما ، قد التحق بالحلقات الدراسية عن تطوير الشخصية ، إن هذه الحلقات رائعة ، وأنا أحب الذهاب إليها وإلقاء المحاضرات بها حيث إنها منحتنى الطريق لمشاركة أفكارى مع الحاضرين ومقابلة أناس جدد ، وهو شيء أستمتع به حقاً . والمشكلة هى أننى متأكد أنكم بعد هذه الندوات بأسبوع أو اثنين سوف تعودون إلى عاداتكم القديمة

مثل الكسل وعدم الإنتاج . إنك تترك الندوة وأنت مشحون بالحماس ، وبمجرد أن يفتر حماسك فإنك تعود إلى سلوكك قبل الندوة . إن قراءة الكتب والاستماع إلى الشرائط فى هذا المجال يعد ممارسة جيدة ، ولكنها مثل الندوات ، إذا لم يتم ذلك على أساس منتظم فلن يكون شيئاً مجدياً .

استثمر نفسك

إن السر هو التطوير المستمر للشخصية . لدى اليابانيين كلمة " كايزين " " Kaizen " وهى تعنى عمل تحسين بسيط يومى لجميع مجالات حياتك . لقد تعلموا ذلك المبدأ عن طريق " دابليو إدواردز ديمينج " عندما ذهب إلى اليابان لمساعدتهم فى إعادة البناء بعد الحرب العالمية الثانية . وحيث إنه ليس فى اللغة الانجليزية كلمة بهذا المعنى فلقد اخترت تعبير تطوير الشخصية المستمر كتَذكِرَة لاتباع هذه الطريقة للنجاح .

إن الأمر لا يتعلق بالشيء الذى تقوم به أحياناً ، إن ما يُحدث اختلافاً هو ما تقوم به يومياً . وإذا أردت أن تنجح وتنمو ، يجب أن تقوم بعمل عادة يومية للقراءة والاستماع إلى الكتب والأشرطة التى تساعد علي تطوير الذات وتلهمها التطور . إن عشر دقائق كل صباح يمكن أن تصنع فارقاً هائلاً . وسوف تبدأ يومك بروح إيجابية ، كما أنك بمرور الوقت سوف تمتلك الكثير من الأفكار القوية والإيجابية والمثيرة .

إثبات الإيجابية

منذ عدة سنوات زارنى صديقى " جون " فى مكتبى بالمنزل ، ولم أكن قد رأيته منذ فترة . لهذا فقد سألته بالطبع عن حاله فأجاب " رائع . لقد ارتفع

دخلى ١٥ ٪ فى الشهور الستة الأخيرة " . وبالتفكير فى أن " جون " يعمل فى مجال بيع السيارات ـ وكنا نعانى من الركود فى منتصف هذا العقد ـ فكان علىّ أن أعرف المزيد، لذا فلقد سألته كيف كان ذلك ؟ فأجاب : " لقد ذهبت لحضور ندوة " ، وفسر ذلك بأن القائم على الندوة قد اقترح قراءة كتاب عن مساعدة الذات لمدة ١٥ ـ ٣٠ دقيقة يومياً . إن " جون " الذى لم يقرأ كتاباً منذ تخرجه ، قد اشترى كتباً وأصبح يقرأ كل صباح قبل ذهابه إلى العمل . لقد كان يذهب إلى عمله مبكراً نصف ساعة ويجلس فى سيارته ويقرأ الكتاب . هذا هو كل ما قام به من تغيير فى عاداته اليومية وازداد دخله ١٥ ٪ أى نحو ١٠٠ دولار لكل ساعة قراءة. فهل تقرأ أنت ٣٠ دقيقة يومياً لاكتساب ٥٠ دولاراً ؟

لماذا يفيد ذلك ؟

لقد استغرقت وقتاً طويلاً لفهم ما حدث ، ولكننى أدركت ذلك أخيراً فى يوم ما . تخيل " جون " وقد أنهى للتو عادته اليومية فى قراءة كتاب حماسى وذهب إلى عمله فى المعرض وهو بالطبع فى حالة رائعة وإيجابية وروحه المعنوية مرتفعة وبالطبع سعيد ويشعر بالقوة . أما بقية البائعين فيجلسون فى أحد الأركان يتحدثون عن الركود . إنك تشاهد الجميع وهم يقفون ويتذمرون من الموقف بدلاً من العمل على تغييره .

جاذبية الطاقة الإيجابية

تخيل أنك الشخص الذى يريد شراء سيارة جديدة ودخلت المعرض ، وفى أحد الجوانب ترى مجموعة تبدو متجهمة ، وعلى الجانب الآخر تجد "جون" الذى يتجول بالمكان سعيداً . والآن دعنى أسألك السؤال المهم : مِن أى منهم

تود شراء سيارتك ؟ أى منهم سوف تنجذب إليه أكثر ؟ بالطبع " جون " ، فالطاقة الإيجابية تجذب الناس نحوها .

وكنتيجة مباشرة لاستثمار القليل من الوقت يومياً فى تطوير الشخصية ، ارتفع دخل " جون " وشعر بتحسن فى عمله ، والمكافأة هنا هى أن نشاطه يتضاعف . كلما فعلت ذلك ، شعرت بتحسن أفضل .

النجاح يترك أسراره

إن ١٠٠ ٪ من أصحاب الملايين الذين اكتسبوا ثرواتهم بأنفسهم (فيما عدا الأشخاص العاملين فى مجالات الملاهى والتسلية) ملتزمون بقراءة كتب والاستماع إلى أشرطة مساعدة الذات . إننى شخصياً أدرك أن نجاحى الشخصى يرجع إلى النظام الثابت الذى اتبعته من قراءة الكتب والاستماع إلى الشرائط الحماسية وحضور ندوات تحسين الذات ، إن سيارتى لا تخلو أبداً من شريط أو اثنين ، كما أننى دائماً ما أقرأ بعض الكتب .

كم كتاباً قرأت هذا الشهر ؟ كم شريطاً فى سيارتك ؟ هل تعتقد أن من المصادفة أن شركات مثل " جيليت " ، " آمواى " ، " ماكدونالدز " ، " كوداك " ، " دلتا إيرلاينز " ، " آى بى إم " ، " إيه تى آند تى " ، " سنشرى ٢١ " ، " جينرال موتورز " ، " ماريوت " ، و" فورد " وغيرها الكثير لديها برامج لتطوير العاملين باستخدام الكتب والأشرطة لتشجيع النجاح فى عملهم ؟ كل ما تحتاجه هو النظر إلى أرقام المبيعات فى هذه الشركات لترى نتائج هذه البرامج .

الفصل التاسع ـ أدوات النجاح

" لا توجد طريقة أكثر ضماناً للنجاح من اتباع خطوات الذين حققوا النجاح " .

مجهول

فى الصفحات التالية ستجد بعض الأدوات التى استخدمتها أنا وكثيرون غيرى للبقاء على الطريق الصحيح ولتأهيل عقولنا لحياة سعيدة ومنتجة . استخدم الأفكار التى تلائمك واترك الباقى ، عليك استخدامها مع الأمثلة الأخرى فى هذا الكتاب واستمتع بالأمر .

التأكيدات

كما ذكرت من قبل فإن " التأكيدات " هى أكثر الأدوات قوة التى يمكنك استخدامها للقيام بالتغيير . اقرأ ، اكتب، أو حتى دندن بالتأكيدات المتعلقة بما تريده . واحرص على استخدام صيغة المضارع (أنا أكون ، أنا لدىّ ، أنا أكسب) . إن الكتب المقدسة تتحدث عن فكرة أنه أياً كان ما تطلبه فى دعائك ، فإن عليك أن تؤمن بأنك تلقيته . وأنا أعتقد أن التأكيد يكمن فى ذلك . إن استخدامك للتأكيدات يعد بمثابة التأكيد على إيمانك بالله فى إمدادك بكل ما تحتاجه .

وظيفة المرآة

إن وظيفة المرآة قوية جداً ، فالمرآة تضعك وجهاً لوجه أمام نفسك ، كما قد يكون الأمر فى البداية غير مثير ، ولكن عليك أن تنتظم وتلتزم به وسوف تسعد بالنتائج . اكتب واقرأ تأكيداتك أمام المرآة بينما تنظر جيداً فى عينيك .

التخيل

إن الجلوس بهدوء وتصور ما تريده فى الحياة هو وسيلة قوية أخرى ، وربما تكون الأكثر قوة لأنها تشمل معظم حواسك . على الرغم من وجود الكثير من الكتب المؤلفة عن التخيل إلا أنه أمر سهل كبداية .

اجلس فى سكون وكن واثقاً

اجلس فى مكان هادئ ومريح بحيث لا يتم إزعاجك واسترخ . خذ نفساً عميقاً عدة مرات واهدأ .

عندما تشعر بالاسترخاء ، أغمض عينيك وتخيل شاشة ، وعلى هذه الشاشة تخيل ما تريده بأدق التفاصيل الممكنة . ولكن عليك أن تبقى مسترخياً وأنت تشاهد ذلك يحدث . استخدم الألوان ، والأصوات ، والروائح واعمل على جميع حواسك . فإذا كنت على سبيل المثال تتخيل منزلك ، فشاهد جميع تفاصيل هذا المنزل . يمكنك أيضاً وضع نفسك وعائلتك فى الصورة . اجعلها صورة واضحة وبراقة قدر الإمكان . لا تجهد نفسك . استرخ وشاهد الصورة .

استثمر بعض الوقت في ذلك على أساس يومى ، وسوف تندهش من سرعة وصولك إلى هدفك . إنك لست بحاجة لقضاء وقت طويل ، فقد يكفى خمس أو عشر دقائق . إن ما تفعله هو التواصل مع عقلك الباطن لإعطائه صورة واضحة عما تريد .

وعندما تنتهى ، دع الأمر فهو الآن فى يد الله . إنك بحاجة إلى الاستمرار فى العمل بنفسك ، ولكن لا تشغل نفسك بكيفية حدوث ذلك ، فسوف يحدث .

خرائط الكنز

إن " خرائط الكنز " هى وسيلة أخرى قوية تستخدم فيها حواسك للبقاء على الطريق الصحيح . إن خريطة الكنز هى ببساطة مجموعة من الصور التى تمثل ما ترغب فى اقتنائه فى حياتك . قد تكون صورة سيارة جديدة ، أو عمل تصويرى يمثل حياتك المثالية .

ويمكن أن تشمل تلك الخرائط صوراً عن أشياء تريدها ، أو أماكن ترغب فى الذهاب إليها ، أو مشاعر تود تجربتها . يمكن أن تكون خرائط الكنز متعة حقيقية . يمكنك رسمها أو حتى تستطيع أن تقص الصور من المجلات لأى شيء آخر تفكر فيه . ضع هذه الخريطة فى مكان يجعلك تراها بانتظام . إننى أضع خريطتى والتى كان مقاسها ١١ × ١٤ ووصل مقاسها إلى ٢٤ × ٣٦ على الحائط وهى فى مكتبى المنزلى حيث أراها يومياً . إن هذه طريقة أخرى بسيطة للحفاظ على التركيز واستمرار عقلك فى التفكير فيما يهمك أكثر . إنك بهذه الطريقة تطبع أهدافك فى عقلك الباطن .

الاحتفاظ بمذكرات

" تونى روبينز " ، وهو أحد الأشخاص الذين ألجأ إليهم للنصح ، قال ذات مرة : " إن الحياة الجديدة بأن نحياها جديرة بأن يتم تسجيلها " . احتفظ بيوميات لأفكارك ، وخواطرك ، وتقدمك وكل شيء تمر به فى حياتك . لقد عشت سنوات من عمرى جديرة بالتسجيل ، وإنه لمن الرائع أن أعود وأقرأ ماذا كانت أحلامي منذ ست أو سبع سنوات على سبيل المثال . كما أن ذلك يعد تحفيزاً جيداً عندما أدرك كم حققت من أهدافي . إن هذه المذكرات هى طريقة رائعة لتسجيل حياتي . هناك بعض الناس الذين يكتبون فى مذكراتهم كل يوم . أما بالنسبة لى ، فإننى أقوم بذلك باعتدال مثل كل شيء آخر فى حياتى .

إن مذكراتك هى المكان الذى سوف تسجل فيه أحلامك وأهدافك ، وهى النشاط الذى سوف ترغب فى القيام به على الأقل مرتين سنوياً . إننى عادة ما أقوم بإعادة تقييم وتحديد أهدافى فى بداية العام ويوم ميلادى الذى يصادف شهر يونية أى منتصف العام . عليك أن تستثمر بعضاً من وقتك يوم عيد ميلادك فى التفكير بشأن حياتك ، وأحلامك ، وأهدافك ، فهو أحد أقوى أيامك والذى تتجمع فيه كامل إرادتك لتعمل لصالحك .

ملف الأهداف التى تحققت

لقد بدأت مؤخراً فى الاحتفاظ بملف للأشياء الموجودة فى خريطة الكنز التى حصلت عليها . ففى يوم ما كنت أزيل بعض الصور من الخريطة ؛ لأننى بالفعل قد حصلت عليها ؛ وبدلاً من التخلص منها وضعتها فى ملف . وفى إحدى ورش العمل ، اقترح علىّ شخص ما أن أسمى هذا الملف " ملف

الأهداف التى تحققت " وأن أحتفظ بصور الأهداف التى أصبحت الآن جزءاً من حياتى . إن ذلك يساعدنى على تذكر كم حققت من أهدافى وأحلامى .

قائمة الامتنان

إن إحدى الطرق للاستمرار فى حالة ذهنية إيجابية هى اكتساب روح الامتنان فى حياتك . فأياً كانت حالتك الراهنة ، فهناك أشياء يمكنك الشعور بالامتنان تجاهها . ماذا عن صحتك الجسمانية والذهنية ؟ وعن أسرتك وأصدقائك ؟ انظر للمكان الذى تعيش فيه وفكر فى ممتلكاتك ووظيفتك . إن كل هذه الأشياء نعتبرها شيئاً مسلماً به .

إن الشعور بالامتنان هو أهم أسباب السعادة ، فإذا ما شعرت بالامتنان لما لديك فسوف تصبح سعيداً . أما إذا ركزت باستمرار على ما ليس لديك فسوف تشعر بالبؤس معظم الوقت . تذكر أن كل ما تفكر فيه يتزايد . فإذا قضيت الوقت تفكر فى كم أنك محظوظ وكم تشعر بالامتنان فسوف يتزايد ذلك أيضاً . قم بتدوين كل الأشياء التى تشعر تجاهها بالامتنان فى حياتك ، وعندما تشعر بالإحباط أخرج القائمة واقرأها . وعندما تشعر بالامتنان لشىء ما أضفه إلى القائمة . وإذا لم تجد ما تشعر بالامتنان من أجله ، فاذهب لزيارة شخص فى المستشفى أو ملجأ للمشردين وقارن مشاكله بمشكلتك .

أشخاص أود مقابلتهم

احتفظ بقائمة للأشخاص الذين ترغب بشدة فى لقائهم . ومثلما يحدث فى تحديد الأهداف . فإن تدوينها يزيد احتمالات حدوثها .

قائمة الأفكار

إن لدينا أفكاراً متجددة طوال الوقت ، وأكبر المشاكل التى يواجهها العديد منا هى إما نسيان الفكرة التى فكرنا بها الأسبوع الماضى ، أو التخلى عنها لاعتقادنا أنها غير مفيدة ، وذلك لأنها قد تكون طائشة أو لأننا لا نحاول العمل بأفكارنا أبداً . ولكن باحتفاظنا بقائمة أفكار فإننا نحد من احتمالات نسيان ما قد يكون منها رائعاً ، إن أكثر الأعمال نجاحاً فى العالم تم بناؤها على أبسط الأفكار .

ميلاد بسكويت الآيس كريم

هل تعرف قصة بائع الآيس كريم فى المعرض العالمى عام ١٩٣٤ ، والذى عندما نفد ما لديه من الأكواب الورقية للآيس كريم ، اقترض بعضاً من رقائق البسكويت من بائع فى الطريق (والذى لم يكن يبيع كثيراً على أية حال) ، وبدأ فى عمل ما يعرفه العالم الآن على أنه بسكويت الآيس كريم ؟ اجعل عقلك متفتحاً للتركيبات والإمكانيات الجديدة .

هدفك الأساسى

إذا كان لديك كل المال الذى تحتاجه ، فما الذى تقوم به ؟ ما الشيء الذى وُجِدتَ على الأرض لتحقيقه ؟ كيف يمكنك استثمار وقتك وطاقتك بأفضل طريقة ؟ ما هى المشاركة المتميزة التى يمكنك وحدك تقديمها للعالم ؟ ما الذى يعد ضرورياً لك ؟ قم بكتابة هدف أساسى محدد فى مذكراتك بكل التفاصيل الممكنة . إننا هنا جميعاً لعمل شيء ما . إذا كنت أحد هؤلاء المحظوظين الذين يكتشفون ما هم مؤهلون للقيام به وعلى استعداد للاستمرار وإنجازه ، فسوف تحيا حياة أكبر من أعظم أحلامك جموحا .

الخاتمة

" لقد علمت أنه يجب أن تكون لديهم حياة ، وأن تكون حياة تمتاز بالرخاء " .

جون

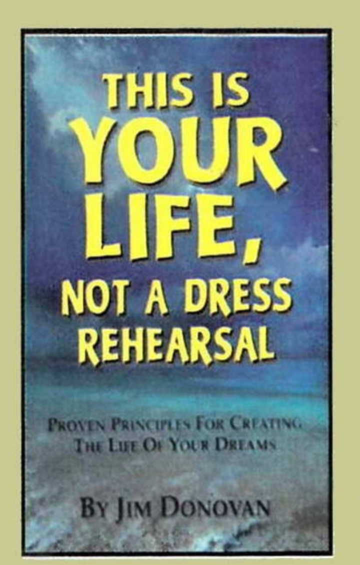
هكذا أصبحت لديك أفكار وطرق مُجَرَّبة وأثبتت صحتها عبر الزمن ويمكنك استخدامها لصنع حياة أعظم من أعظم تخيلاتك . إننى أعلم ذلك لأننى قمت به . والآن فإن الأمر يرجع إليك . هل أنت على استعداد للعمل والتطبيق الواقعى ؟ هل أنت مستعد لتنسى كل المعتقدات المقيدة ، ولتغيير عاداتك المدمرة ، وتقرير ما ترغب فيه بالفعل ، وتدوين هذه الرغبات وتحديد الأهداف وامتلاك الحياة التى ترغب فيها وتستحقها ؟ وأخيراً هل أنت على استعداد لاتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيق ذلك وصنع الحياة التى تريدها ؟ إنك الآن على طريقك لتصميم الحياة التى تحلم بها .

اكتب فى مذكراتك بانتظام لمتابعة تقدمك وتسجيل أحداث حياتك . يمكنك بالفعل أن تحصل على الحياة التى تحلم بها . تذكر أن تقوم بذلك الآن :

هذه حياتك ، لا وقت للتجارب

اعمل بجد وليساعدك الله

جيم دونوفان



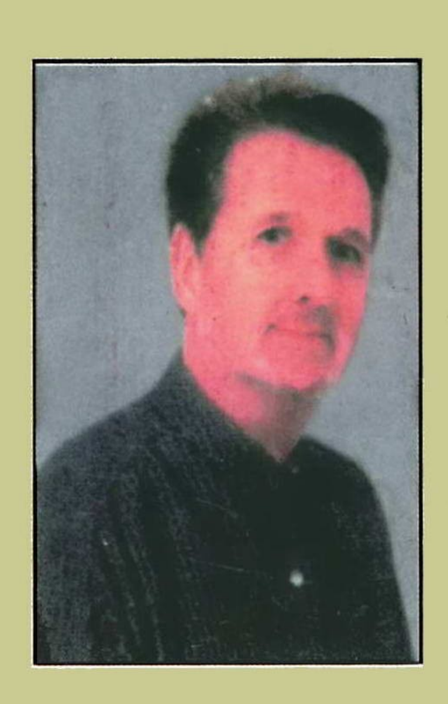
"في كتابه «هذه حياتك، لا وقت للتجارب»، قام "جيم دونوفان" بالجمع بين المتعة في القراءة وسهولة التطبيق والوضوح. قم بقراءة وتطبيق مبادئ "جيم" للنجاح، والتي تمَّ تجربتها، وسوف تحقق نتائج مذهلة في حياتك"!

"جيف كلير"، مؤلف (Attitude is Everything)

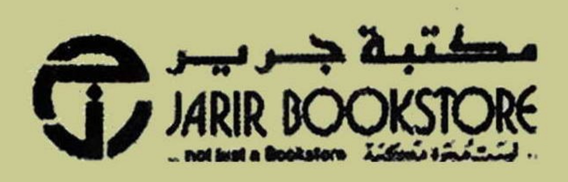
"نحتاج أحياناً للتحدّث إلى شخص يزوّدنا بالدعم والمساندة، أو شخص يمكن أن يكون قدوة وملهماً، أو نحتاج إلى مبدأ يغير حياتنا ويضعنا على مسلك جديد من مسالك الحياة، أو إلى شخص يدفعنا إلى الأمام. وفي كتابه "هذه حياتك، لا وقت للتجارب" يفعل "جيم دونوفان" كل ذلك. إن هذا الكتاب يعد أحد المصادر الأساسية لأصحاب الأعمال الصغيرة".

"جيم بلاسينجيم" مؤلف (The Small Business Advocate)

يحتوي هذا الكتاب على أفكار وأساليب بسيطة وعملية يمكن لأي شخص استخدامها. وباتباع هذا النظام بنجاح خطوة بخطوة ستتمكن من تغيير حياتك التي تعيشها الآن إلى الحياة التي طالما تمنيتها. وكيفما كان حالك في الوقت الحاضر، فإن هذا الكتاب سوف يساعدك على وضع خطة لضمان نجاحك طوال الحياة. ويمكنك أن تغير حياتك تماماً بدءاً من اليوم. إن الأفكار التي يتضمنها هذا الكتاب هي أساليب ثبت نجاحها مع الآلاف من الأشخاص، وتم تناقلها بين العصور والأجيال وتحدث الزمن بنجاحها.



قام "جيم دونوفان" بتنفيذ وتطبيق هذه المبادئ الخالدة الموجودة في كتابه على حياته الخاصة ليحوّلها من البؤس واليأس إلى الحياة التي تخطت جميع أحلامه. واليوم هو يكرّس حياته لمساعدة الآخرين على القيام بالشيء نفسه. وكمؤلف، ومدرب، ومتحدث حماسي، أصبح "جيم دونوفان" أحد أركان مجال النمو الذاتي والشخصي. وقد لمس أسلوبه السهل ولغته البسيطة قلوب آلاف الأشخاص مثلك ممن يرغبون في إصلاح حياتهم.






حصريات


مجلة
الابتسامة